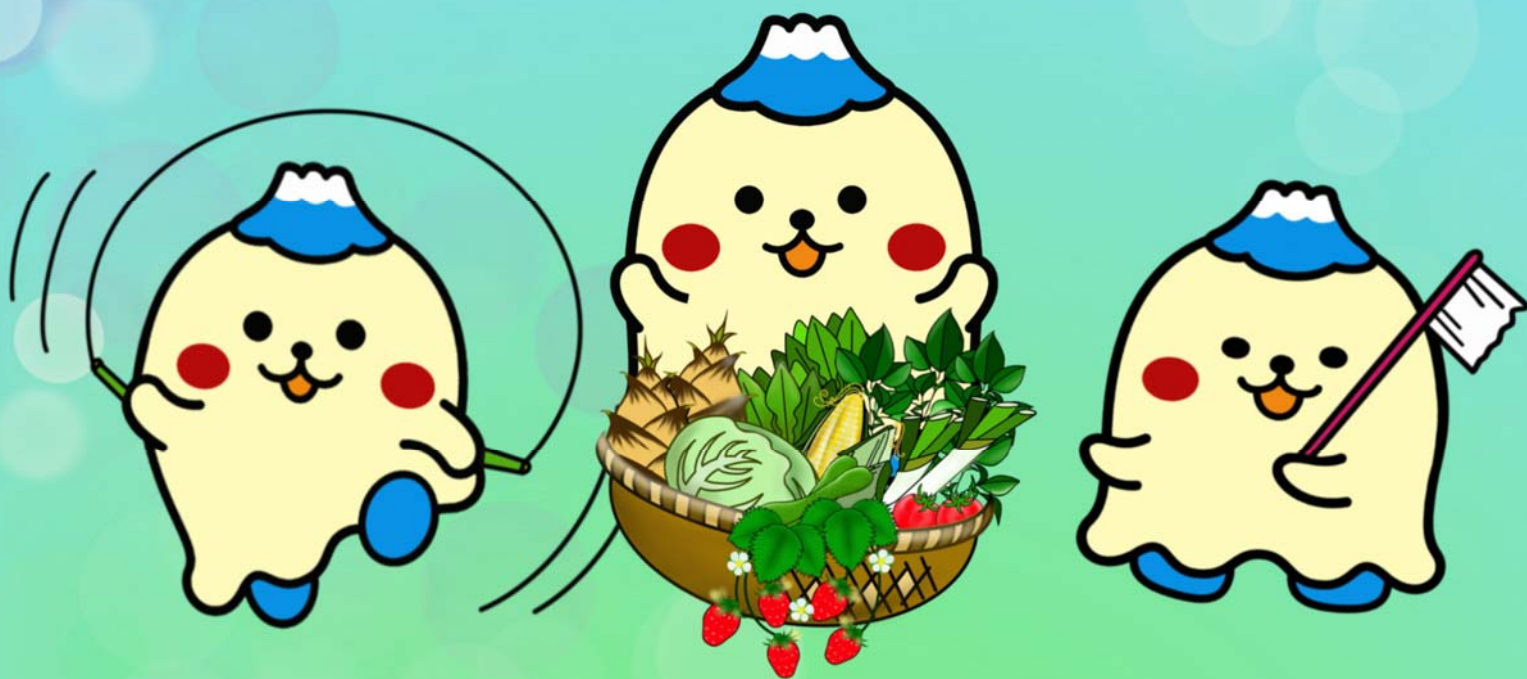


第2次すその健康増進プラン

第3次裾野市食育推進計画

第2次裾野市歯科保健計画



令和3年3月

裾野市

はじめに

いつまでも健康で充実した生活を送ることは、私たちの願いです。近年、少子高齢化による社会構造の変化、偏りのある食生活や運動不足などによる生活習慣病の増加、働く環境の変化などに起因するこころの健康問題の深刻化などが進行しており、健康を取り巻く環境は厳しさを増しております。



このような中、国は「健康日本 21（第二次）」を示し、県も「第 3 次ふじのくに健康増進計画」を策定したことから、本市でも生涯を健康で暮らせる健康文化都市を目指し、令和 3 年 3 月に令和 13 年度までを計画期間とした「第 2 次すその健康増進プラン」「第 3 次裾野市食育推進計画」「第 2 次裾野市歯科保健計画」を策定いたしました。

第 2 次すその健康増進プランでは「誰もが健康で、共に助け合うまちすその」を基本理念とし、健康づくりを総合的に推進します。第 3 次裾野市食育推進計画では「すすめよう そだてよう のばそう 食育」を基本理念とし食育を推進します。第 2 次裾野市歯科保健計画では「すてきなえがお そろった歯 のこしていこう 8020」を基本理念とし、歯と口腔の健康づくりを推進します。これらの推進により、第 5 次裾野市総合計画における本市の将来像「みんなが誇る豊かな田園未来都市すその」を実現してまいります。

市民一人ひとりが健康づくりに主体的に取り組む意識をもち、家庭・地域・関係機関・関係団体等が一体となって健康づくり事業を推進してまいります。

結びに、本計画の策定にあたり、貴重なご意見、ご提言を賜りました裾野市民健康づくり推進協議会、裾野市住民歯科保健推進会議の皆様をはじめ、ご協力をいただきました関係各位に心より感謝申し上げますとともに、計画の推進に対し、なお一層のご支援とご協力をお願い申し上げます。

令和 3 年 3 月

裾野市長 高村 謙二

目次

序論 計画の策定にあたって

第1章 計画策定の趣旨	3
1 計画策定の背景と目的.....	3
2 計画の位置づけ.....	4
3 計画の期間.....	5
4 計画の策定体制.....	5
5 計画の推進.....	6
第2章 裾野市の健康を取り巻く現状と課題	9
1 人口・世帯状況などの動向.....	9
2 裾野市民の健康状況.....	15
3 県民意識調査との比較からみた健康状況.....	31
4 アンケート結果からみた健康状況.....	34
5 数値目標に対する現状と課題.....	71

各論 3計画の基本的な考え方と具体的な取り組み

第1部 第2次すその健康増進プラン	78
第1章 計画の基本的な考え方	78
1 計画の基本理念.....	78
2 計画の基本方針及び重点取り組み.....	79
3 計画の体系.....	83
第2章 健康づくりの推進	84
1 健康的な生活習慣の実践.....	84
2 主要な生活習慣病の発症予防と重症化予防.....	105
3 社会生活を営むための必要な機能の維持・向上.....	109
4 健康を支え、守るための社会環境の整備.....	116
5 数値目標.....	121

第3章 重点取り組み	123
1 生活習慣病の予防.....	123
2 生活習慣病の重症化の予防.....	123
3 自分自身での健康管理の推進.....	124
4 フレイル予防.....	124
5 地区に合わせた健康づくりの推進.....	125
第2部 第3次裾野市食育推進計画	127
第1章 計画の基本的な考え方	127
1 計画の基本理念.....	127
2 計画の基本方針及び重点取り組み.....	128
3 計画の体系.....	130
第2章 食育推進の具体的な取り組み	131
1 食に関心を持とう.....	131
2 食を楽しもう.....	135
3 食で元気になろう.....	139
4 食育の輪を広げよう.....	144
5 数値目標.....	146
第3章 重点取り組み	147
1 野菜の摂取の推進.....	147
2 減塩の推進.....	147
第3部 第2次裾野市歯科保健計画	148
第1章 計画の基本的な考え方	148
1 計画の基本理念.....	148
2 計画の基本方針及び重点取り組み.....	149
3 計画の体系.....	152
第2章 歯と口腔の健康づくりの具体的な取り組み	153
1 健康な歯と口腔の形成.....	153
2 8020の推進.....	159
3 口腔機能の維持・向上.....	163
4 通院・診療困難者への対応.....	166

5	災害と歯科保健.....	168
6	各種関係機関との連携・協力.....	170
7	数値目標.....	172

第3章 重点取り組み..... 173

1	歯間部清掃用具使用率の向上.....	173
2	定期的な歯科検診の推進.....	173
3	8020推進員の養成と育成.....	173
4	歯周病予防の推進.....	174
5	オーラルフレイルの予防.....	174

資料編

1	策定経過.....	176
2	裾野市民健康づくり推進協議会 委員名簿.....	178
3	すその健康増進プラン及び食育担当者会議 委員名簿.....	179
4	食育ネットワーク会議 食育関係団体.....	180
5	裾野市住民歯科保健推進会議 委員名簿.....	181

序論 計画の策定にあたって

第1章

計画策定の趣旨

1 計画策定の背景と目的

わが国は、生活水準の向上や医療技術の進歩等により平均寿命が大幅に延び、世界有数の長寿国となりました。その一方で、出生率の急速な低下に伴い、少子高齢化が進展しています。また、食生活の欧米化や長時間労働、運動不足などさまざまな要因が重なり、疾病全体に占める悪性新生物（がん）、虚血性心疾患、脳血管疾患、糖尿病等の生活習慣病を抱える人が増加し、疾病構造も大きく変化してきました。これらの疾病の増加は、寝たきりや認知症等、介護を要する人を増加させるとともに、医療費を増大させ、財政を圧迫する要因ともなり、深刻な社会問題となっています。

これらを背景として、国は『健康増進法』『食育基本法』『日本再興戦略』といった心身の健康に関する法律や方針等に基づき計画の策定と施策の推進を行っています。

第4次国民健康づくり対策として、「健康寿命の延伸と健康格差の縮小」「主要な生活習慣病の発症予防と重症化予防」「社会生活を営むために必要な機能の維持及び向上」「健康を支え、守るための社会環境の整備」「栄養・食生活、身体活動・運動、休養、飲酒、喫煙及び歯・口腔の健康に関する生活習慣及び社会環境の改善」という5つの基本的な方向を示した「健康日本21（第二次）」を、平成25年度からスタートさせています。

本市においても少子高齢化が進んでおり、人口減少や高血圧・糖尿病といった生活習慣病による医療費の増大、こころの健康などの課題が生じています。そこでこれらの課題に対する施策として国の法や計画に沿った計画を策定することで、整合性を持った施策を推進できると考えます。

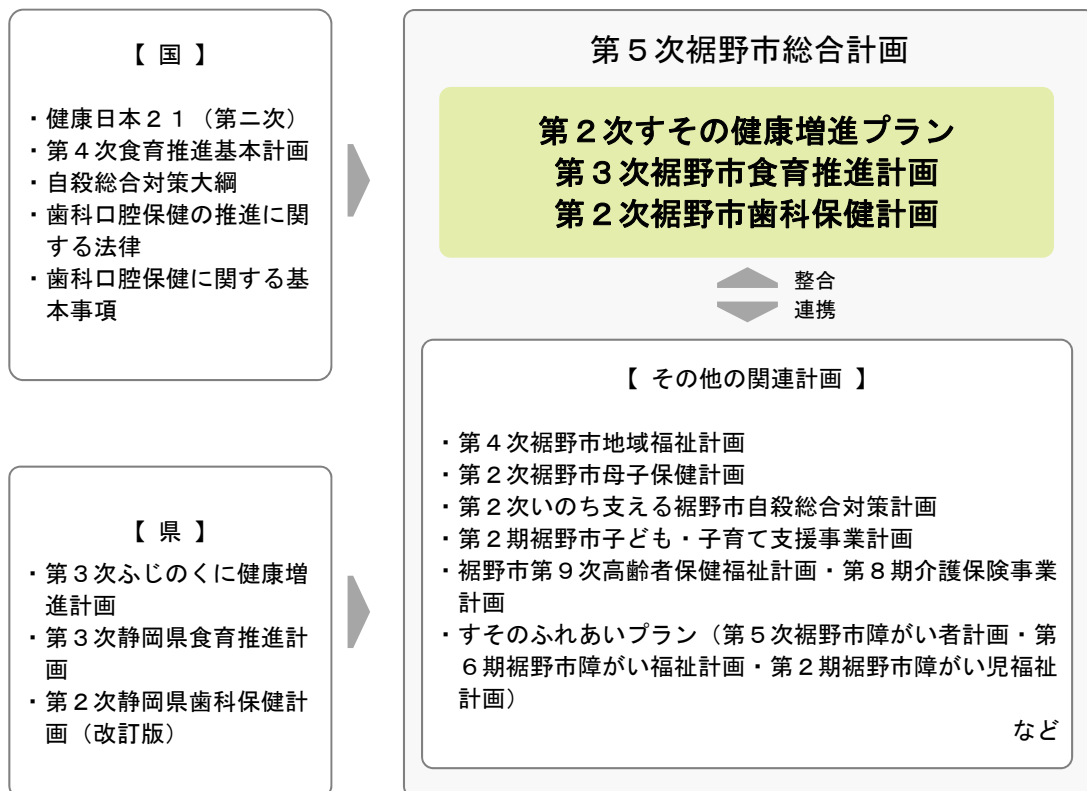
また、本市では、平成23年3月に「すその健康増進プラン」を策定し、住民一人ひとりが「自分の健康は自分で守る」という自らの積極的な取り組みを社会全体が支援し、生涯健康で暮らせるような健康文化都市を目指し、平成28年4月から「すその健康増進プラン（改訂版）」を推進してきました。そして今回、計画期間の満了に伴い「第2次すその健康増進プラン」「第3次裾野市食育推進計画」「第2次裾野市歯科保健計画」の3計画を一体的に策定し、市民の健康増進に向けた施策を展開します。

2 計画の位置づけ

本計画は、「健康増進法」第8条第2項に基づく市町村健康増進計画、「食育基本法」第18条第1項に基づく市町村食育推進計画、「裾野市民の歯や口腔の健康づくり条例」第3条に基づく歯科保健計画の3計画を一体的に策定したものです。

また、本計画の上位計画である「第5次裾野市総合計画」をはじめ、関連する市の各種計画との整合を図るとともに、国の「健康日本21（第二次）」「第4次食育推進基本計画」や、静岡県「第3次ふじのくに健康増進計画」「第3次静岡県食育推進計画」「第2次静岡県歯科保健計画（改訂版）」などとも整合を図りました。

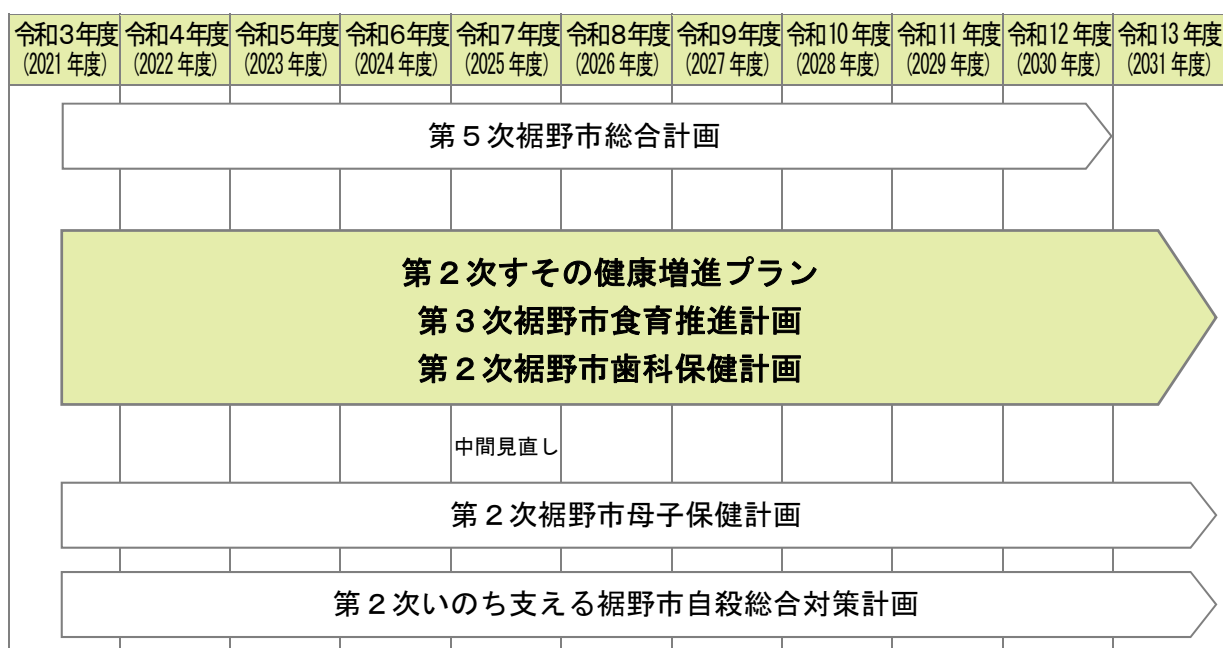
計画の位置づけ図



3 計画の期間

計画の期間は、令和3年度（2021年度）から令和13年度（2031年度）までの11か年とします。

なお、関係機関・社会資源からの支援をもとに計画を推進し、5年後の令和7年度には目標の達成状況の評価と社会情勢の変化などに応じて見直しを行い、より効果的な施策を展開し健康な市民づくりをめざします。



4 計画の策定体制

本計画の策定にあたっては、計画策定への住民参加を実現するために、生活習慣等に関するアンケート調査を実施しました。また、各関係団体代表者及び公募の市民で構成された裾野市民健康づくり推進協議会、各関係団体代表で構成された裾野市住民歯科保健推進会議において審議を行いました。

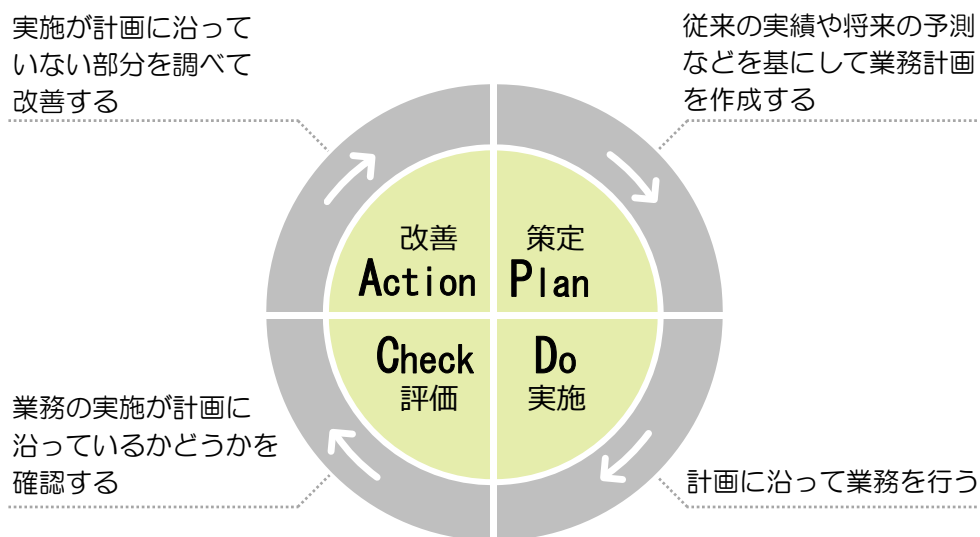
5 計画の推進

(1) 計画の進行管理

本計画の円滑な推進を図るため、「裾野市民健康づくり推進協議会設置条例」に基づき、市長の諮問により各関係団体の代表及び公募の市民で構成する裾野市民健康づくり推進協議会、「裾野市住民歯科保健推進会議規則」に基づき、市長の諮問により各関係団体の代表で構成する裾野市住民歯科保健推進会議を開催し、第2次すその健康増進プラン、第3次裾野市食育推進計画、第2次裾野市歯科保健計画の内容への助言、意見の聴取、協議等を行います。

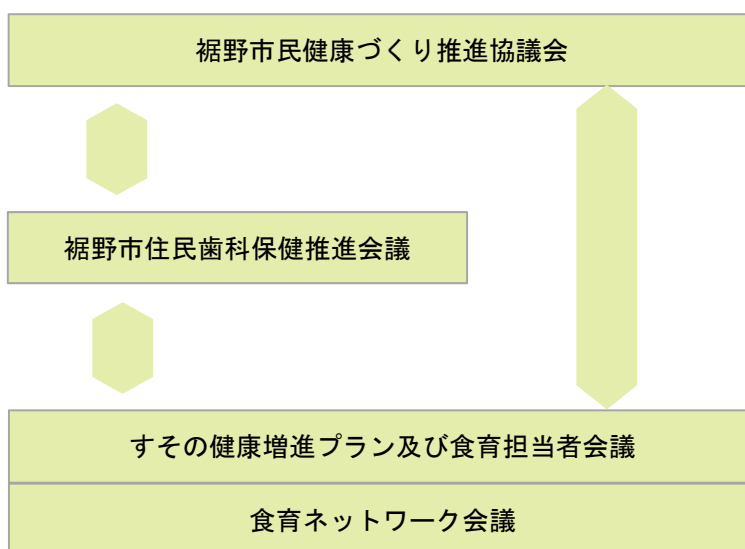
また、この計画を実効あるものとして推進していくために、引き続き「計画の策定・PLAN」「計画の実施・DO」「計画の評価・CHECK」「計画の改善・ACTION」に基づくPDCAサイクルを基本に、進行管理を行います。

PDCAサイクルのイメージ



(2) 計画の推進体制

庁内の関係所管で構成されたすその健康増進プラン及び食育担当者会議・ネットワーク会議を開催し、本計画に基づく施策の推進と連携の強化を図ります。また、歯科保健活動を円滑に推進していくために、「裾野市民の歯や口腔の健康づくり条例」に基づき、各関係団体代表者で構成された裾野市住民歯科保健推進会議を開催し、連携の強化と本計画の進捗状況等の点検・評価を行います。



(3) 計画の推進のための役割

① 市民・家庭の役割

健康づくりを推進する主役は、市民本人と最も身近な生活の場である家族や家庭です。一人ひとりが「自分の健康は自分で守る」という自覚と認識をもち、健康的な生活習慣を身につけ、生涯を通じた健康づくりを積極的に実践します。

② 教育機関等の役割

幼稚園、保育園、学校といった教育機関等は、子どもが生命や健康の大切さを認識できるよう各機関と連携して、生涯を通じて自らの健康を管理し、改善していくための資質や能力を育てる教育や未成年者の喫煙・飲酒・薬物乱用防止、性などの学習の機会を設けます。

スクールカウンセラーなどを配置し、心の健康相談・指導の充実を図ります。また、学校体育施設の開放などを通じて、市民の健康づくりを支援します。

③ 企業・事業所の役割

健康経営の視点を持ち、定期的な健康診断の実施及びその事後指導など、組織全体での健康管理を行い、職場環境の整備充実を図ります。

職場におけるメンタルヘルスに積極的に取り組み、正確で適正な情報を提供し、健康づくりを推進します。

④ 地域・健康関連団体の役割

医師会・歯科医師会・薬剤師会等の健康に関連の深い団体は、その専門性を活かし、健康づくりに関する情報提供や相談・指導などを実施します。また、町内会・子ども会・老人クラブなどの地域組織の充実を図り、自主的な活動を通じて、地域住民の健康づくりを推進します。

⑤ 市・行政機関の役割

市民一人ひとりの健康づくりの推進を図るため、必要な情報の収集や関係機関などと連携を図りながら、質の高い保健サービスの提供に努めます。

生活習慣病等の一次予防に重点を置いた保健事業及び健康診査事業を充実するとともに、健康に関する地域ボランティア等の活動と、人材の育成を支援します。

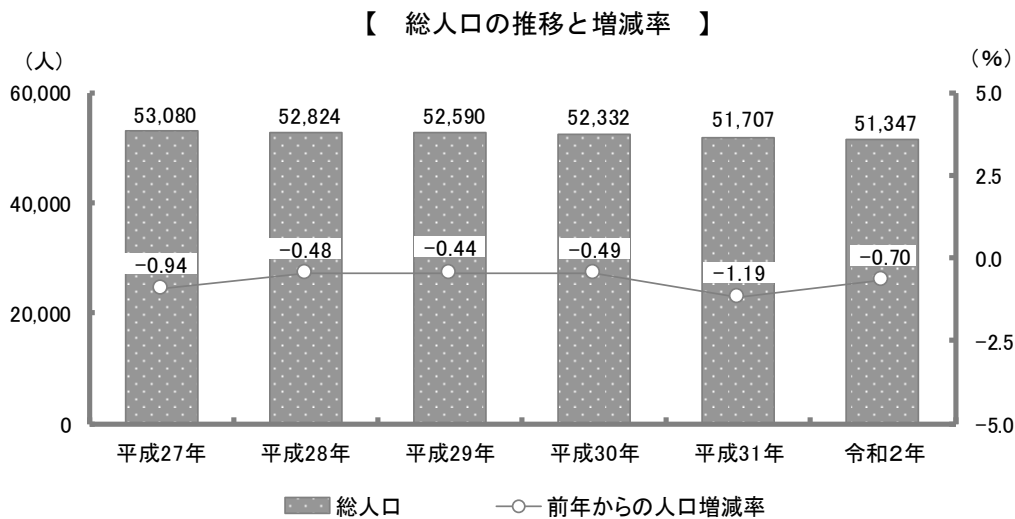
1 人口・世帯状況などの動向

(1) 人口

① 総人口の推移と増減率

総人口の推移をみると、平成27年以降減少傾向にあり、令和2年には51,347人と、平成27年より1,733人減少しています。

前年からの人口増減率は、令和2年には-0.70%と、平成27年より0.24ポイント増加しています。

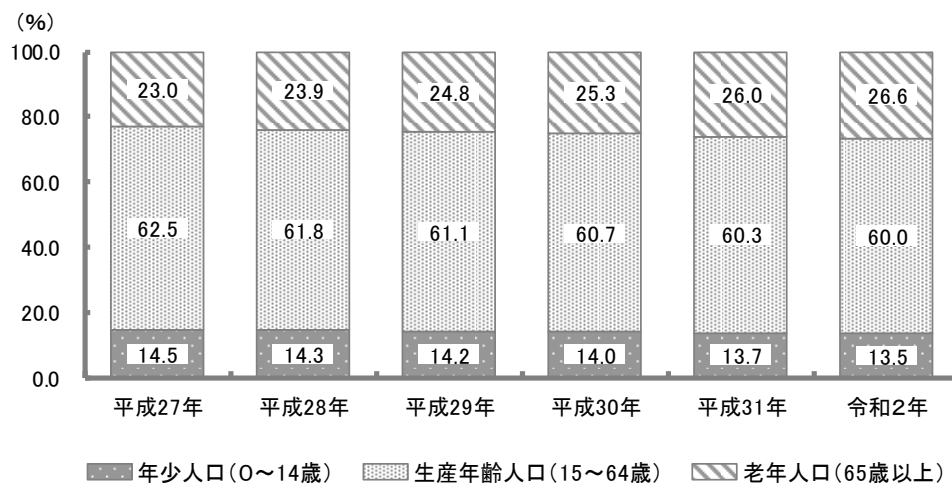


資料：住民基本台帳（各年4月1日現在）

② 年齢3区分別人口割合の推移

年齢3区分別人口割合の推移をみると、年少人口（0～14歳）、生産年齢人口（15～64歳）は減少しているのに対し、老年人口（65歳以上）は増加を続けており、令和2年には26.6%となっています。

【 年齢3区分別人口割合の推移 】



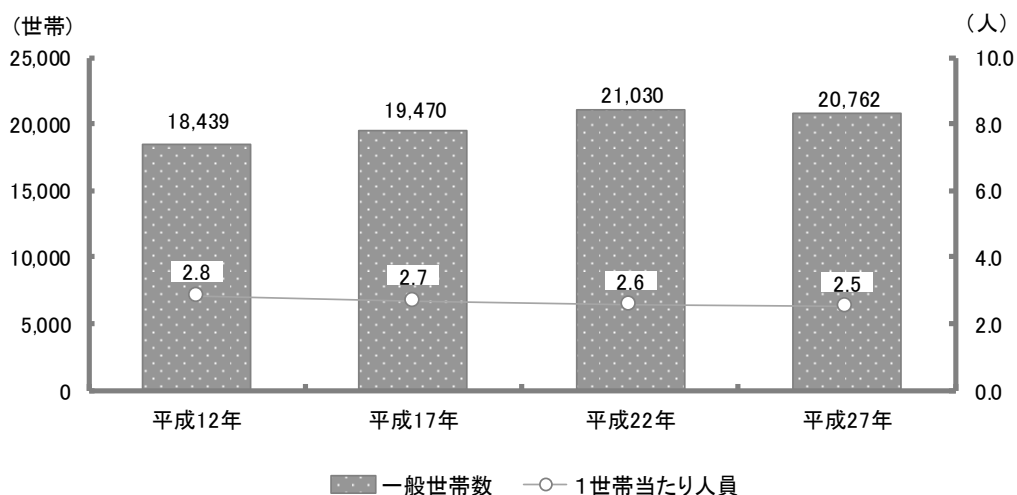
資料：住民基本台帳（各年4月1日現在）

③ 一般世帯数の推移

一般世帯数の推移をみると、平成22年以降減少しており、平成27年には20,762世帯となっています。

また、一世帯あたり人員の推移をみると、年々ゆるやかに減少しており、平成27年には2.5人となっています。

【 一般世帯数の推移 】

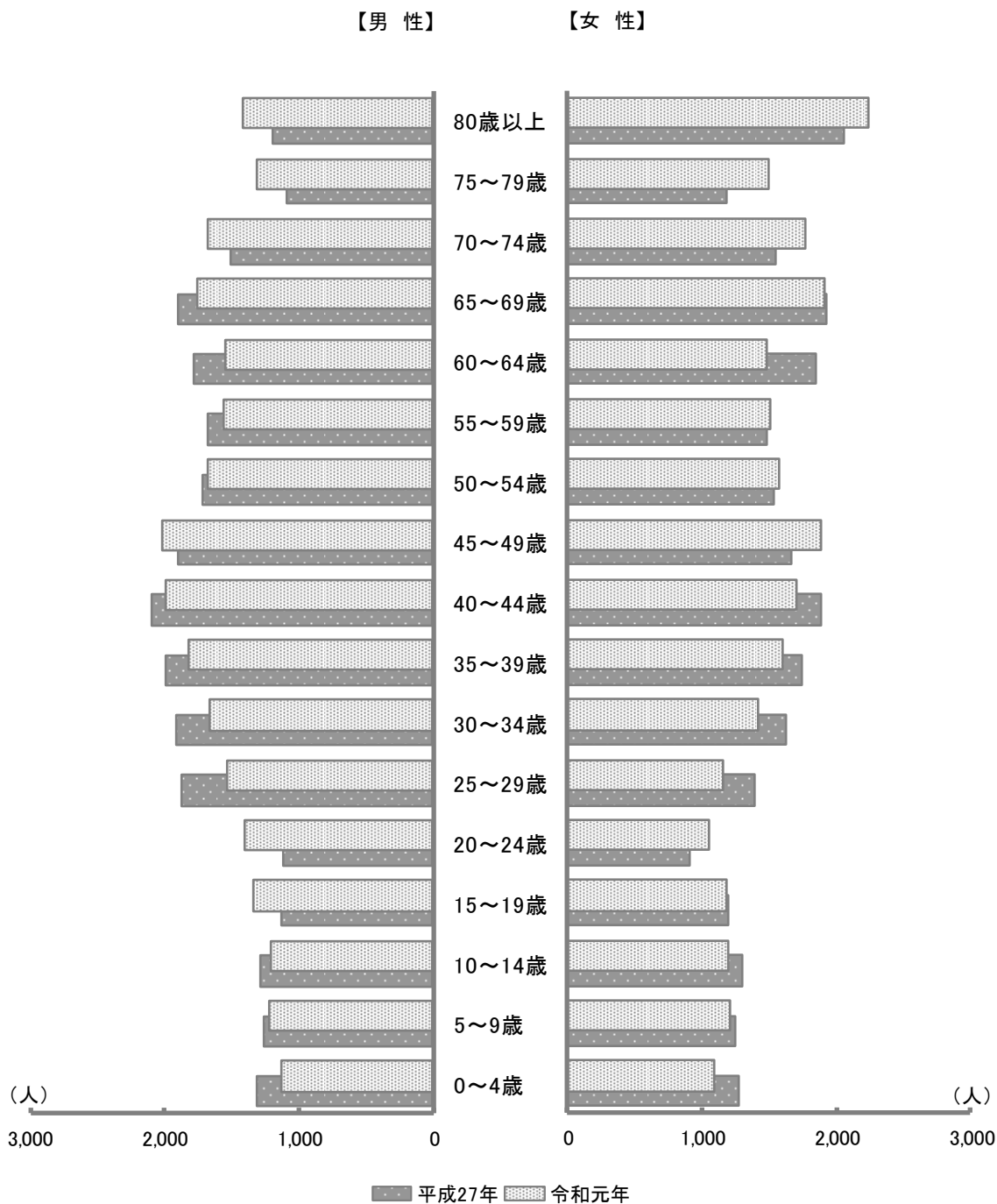


資料：国勢調査

④ 人口ピラミッド

平成27年と令和元年を比較すると男女とも0～14歳、25～44歳で減少し、45歳以上で増加しています。なかでも、25～29歳で急激に減少しており、本市でも少子高齢化が進んでいます。

【 人口ピラミッド 平成27年と令和元年の比較 】



資料：国勢調査

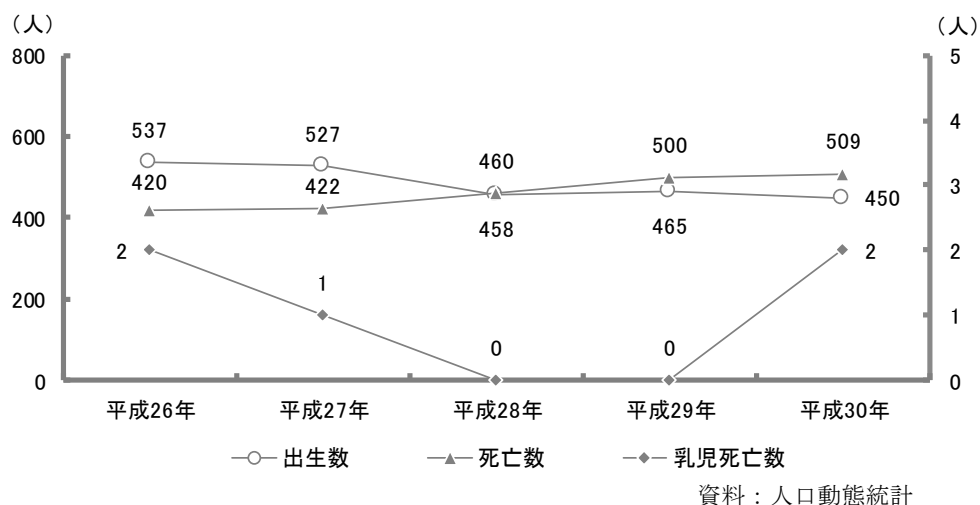
⑤ 出生数と死亡数の推移

出生数の推移をみると、平成 26 年以降、減少傾向にあり、平成 30 年には 450 人と、平成 26 年より 87 人減少しています。

死亡数の推移をみると、平成 26 年以降、年々増加しており、平成 30 年には 509 人と、平成 26 年より 89 人増加しています。

乳児死亡数は平成 26 年以降、平成 29 年まで減少傾向でしたが、平成 30 年に増加し 2 人となっています。

【 出生数と死亡数の推移 】

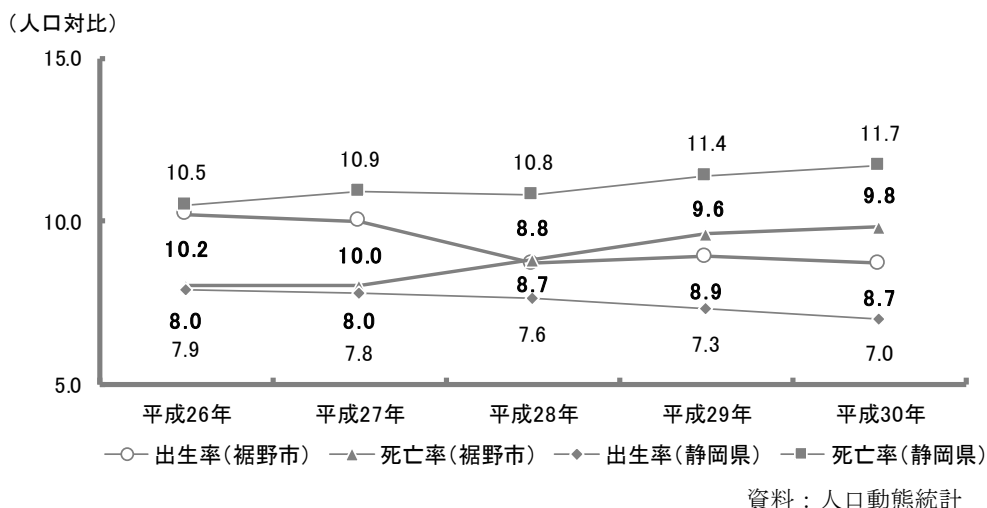


⑥ 出生率と死亡率の推移（静岡県との比較）

出生率の推移をみると、平成 30 年は 8.7% となり、平成 26 年以降減少傾向にあります。静岡県を上回っています。

死亡率の推移をみると、平成 30 年には 9.8% となり、平成 26 年以降増加傾向にあります。静岡県を下回っています。

【 出生率と死亡率の推移 】

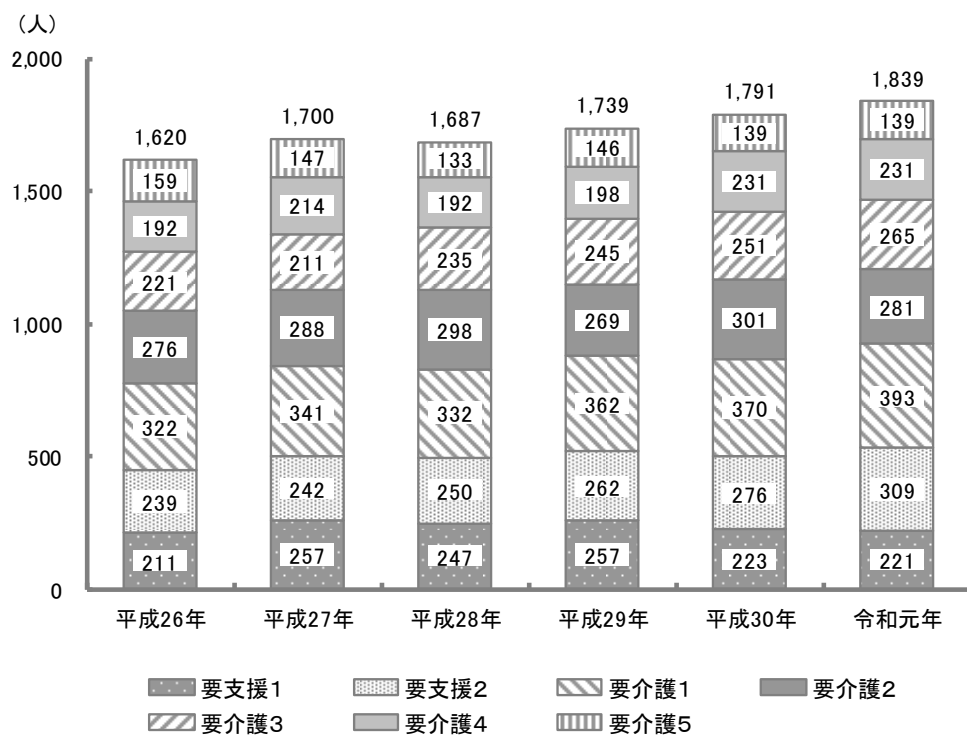


⑦ 要介護（要支援）認定者数の推移

要介護（要支援）認定者数の推移をみると、平成28年より年々増加しており、令和元年には1,839人と、平成26年より219人増加しています。

また、要介護度認定区分でみると、要支援2と要介護1、要介護3は増加傾向となっています。

【 要介護（要支援）認定者数の推移 】

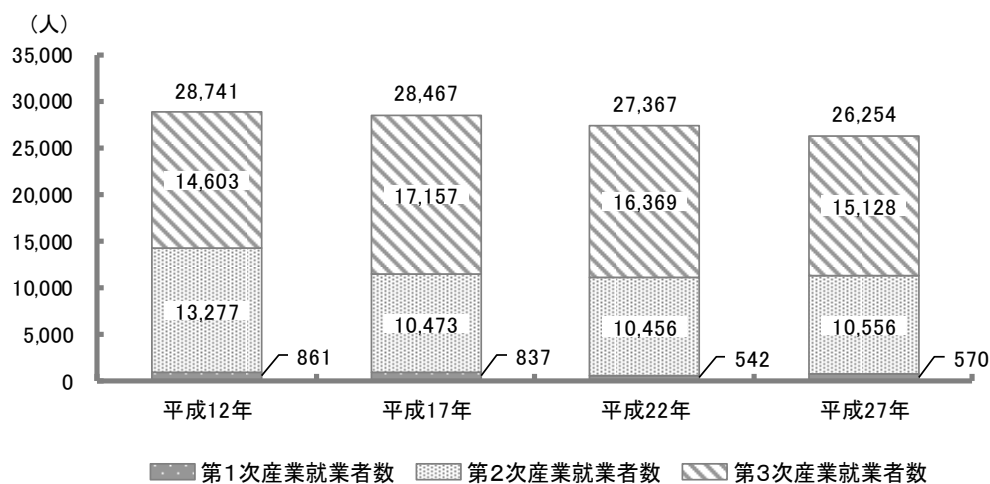


資料：介護保険事業報告（9月末現在）

(2) 産業別就業人口の推移

産業別就業人口の推移をみると、就業者数は年々減少しており、平成27年には、26,254人となっており、これは裾野市総人口の49.8%となります。

【 産業別就業人口の推移 】



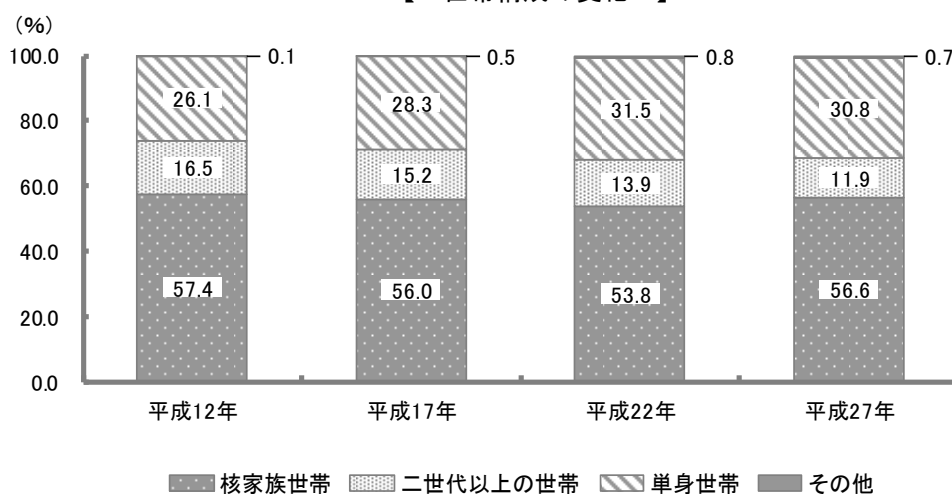
資料：国勢調査

(3) 世帯構成の変化

世帯構成の変化をみると、平成27年には核家族世帯が56.6%、次いで単身世帯が30.8%となっています。

二世帯以上の世帯は年々減少し、単身世帯は増加しています。

【 世帯構成の変化 】



資料：国勢調査

2 裾野市民の健康状況

1 死因別静岡県・全国 SMR（標準化死亡比）、年齢階層別病類統計、国保医療費統計等からみた疾病状況

（1）死因別からみた疾病状況

① 死因別静岡県・全国 SMR（標準化死亡比）

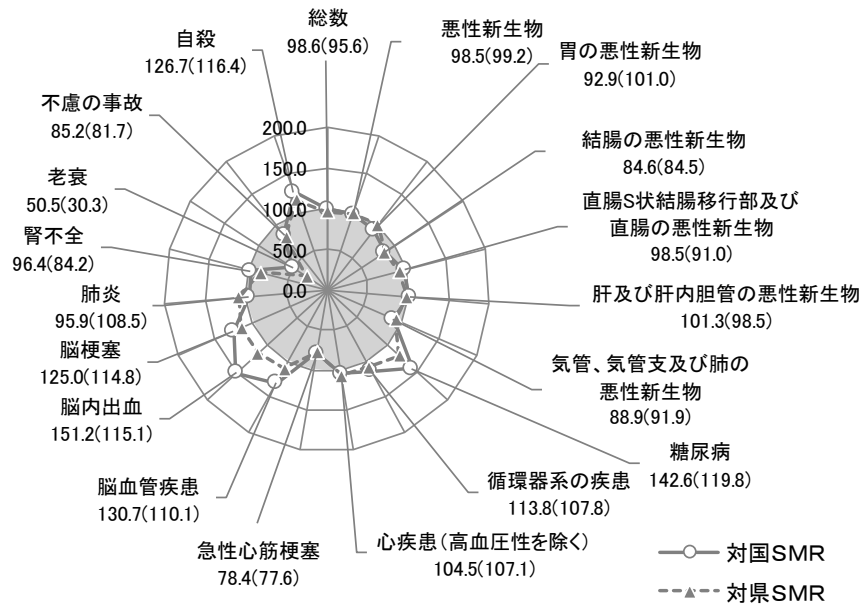
死因別静岡県 SMR（標準化死亡比[※]）をみると、男女ともに糖尿病、循環器系の疾患、心疾患（高血圧性を除く）、脳血管疾患、脳内出血、脳梗塞、肺炎、自殺が静岡県よりも高くなっています。また、女性ではさらに、気管、気管支及び肺の悪性新生物、乳房の悪性新生物、急性心筋梗塞、腎不全も高くなっており、特に自殺は高くなっています。

死因別全国 SMR（標準化死亡比）をみると、男女ともに糖尿病、循環器系の疾患、心疾患（高血圧性を除く）、脳血管疾患、脳内出血、脳梗塞、自殺での死亡比が全国よりも高くなっています。また、女性ではさらに、乳房の悪性新生物、肺炎、腎不全での死亡比が高くなっています。

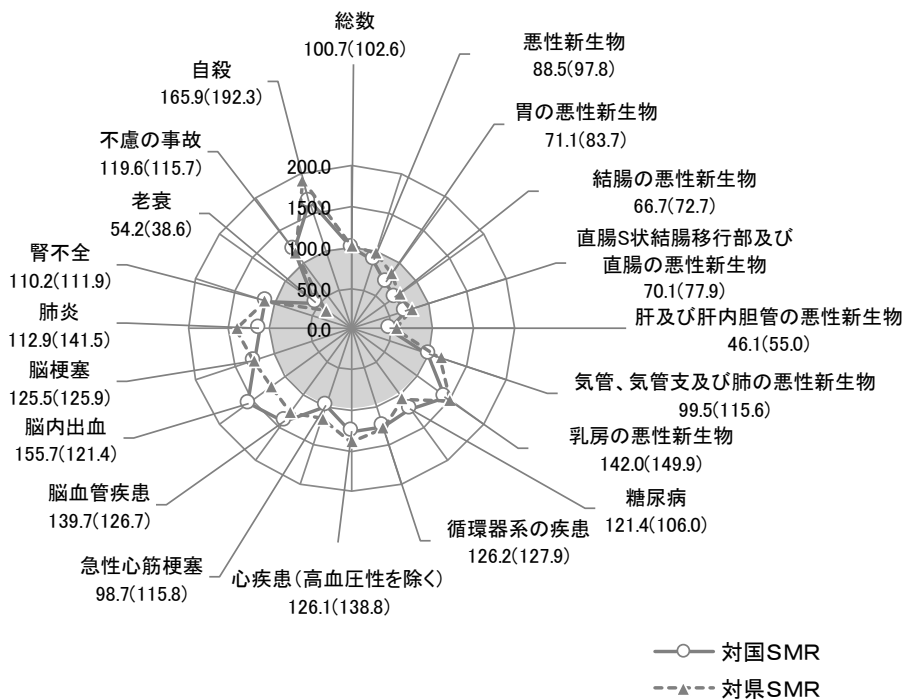
※ 標準化死亡比…基準となる集団の死亡率（人口 10 万人あたりの死亡数）を 100 としたときの本市の死亡率を表した相対比のことです。標準化死亡比が 100 以上の場合は、基準となる集団よりも死亡率が高く、100 以下の場合は死亡率が低いと考えられます。

【 死因別SMR（標準化死亡比）（平成25年～平成29年） 】

< 男性 >



< 女性 >



資料：静岡県総合健康センター資料
 ※ () 外は対国SMRの値、() 内は対県SMRの値

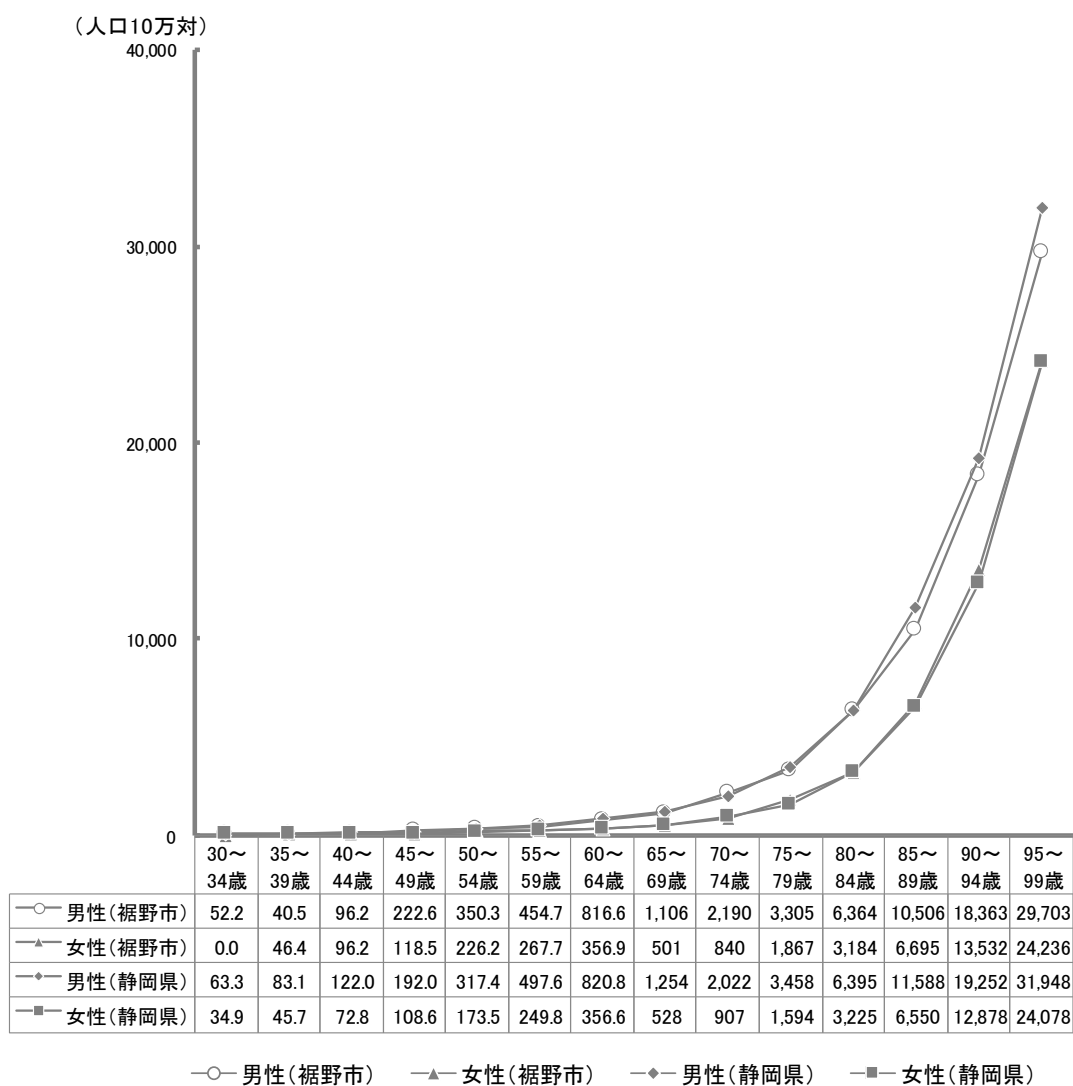
(2) 年齢階層別病類統計からの状況

①年齢階級別 10万人あたり死亡数（総数）

平成 25 年から 29 年における、年齢階級別 10 万人あたり死亡総数をみると、35～44 歳以外のすべての年代で男性が女性を上回っています。

また、静岡県と比較すると、男性の 45～54 歳、70～74 歳では静岡県を上回っています。女性の 35～64 歳と 75～79 歳、85～99 歳では静岡県を上回っています。

【 年齢階級別 10 万人あたり死亡数（総数）（平成 25 年～29 年） 】



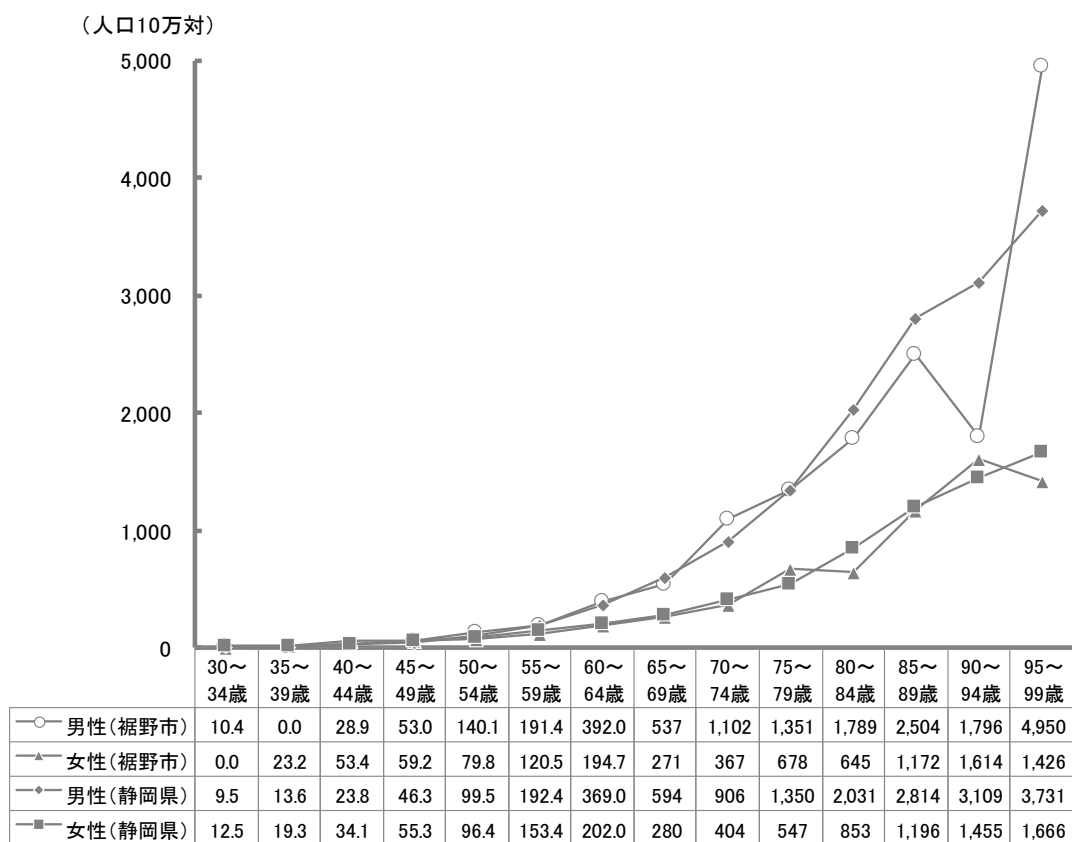
資料：静岡県総合健康センター資料

② 年齢階級別 10 万人あたり死亡数（悪性新生物）

悪性新生物の年齢階級別 10 万人あたり死亡数をみると、30～34 歳及び 50 歳以上で男性が女性を上回っています。

静岡県と比較すると、男性では 30～34 歳、40～54 歳、60～64 歳、70～79 歳、95 歳以上で静岡県を上回っています。女性では 35～49 歳、75～79 歳、90～94 歳で静岡県を上回っています。

【 年齢階級別 10 万人あたり死亡数（悪性新生物） 】



○ 男性(裾野市) △ 女性(裾野市) ◆ 男性(静岡県) ■ 女性(静岡県)

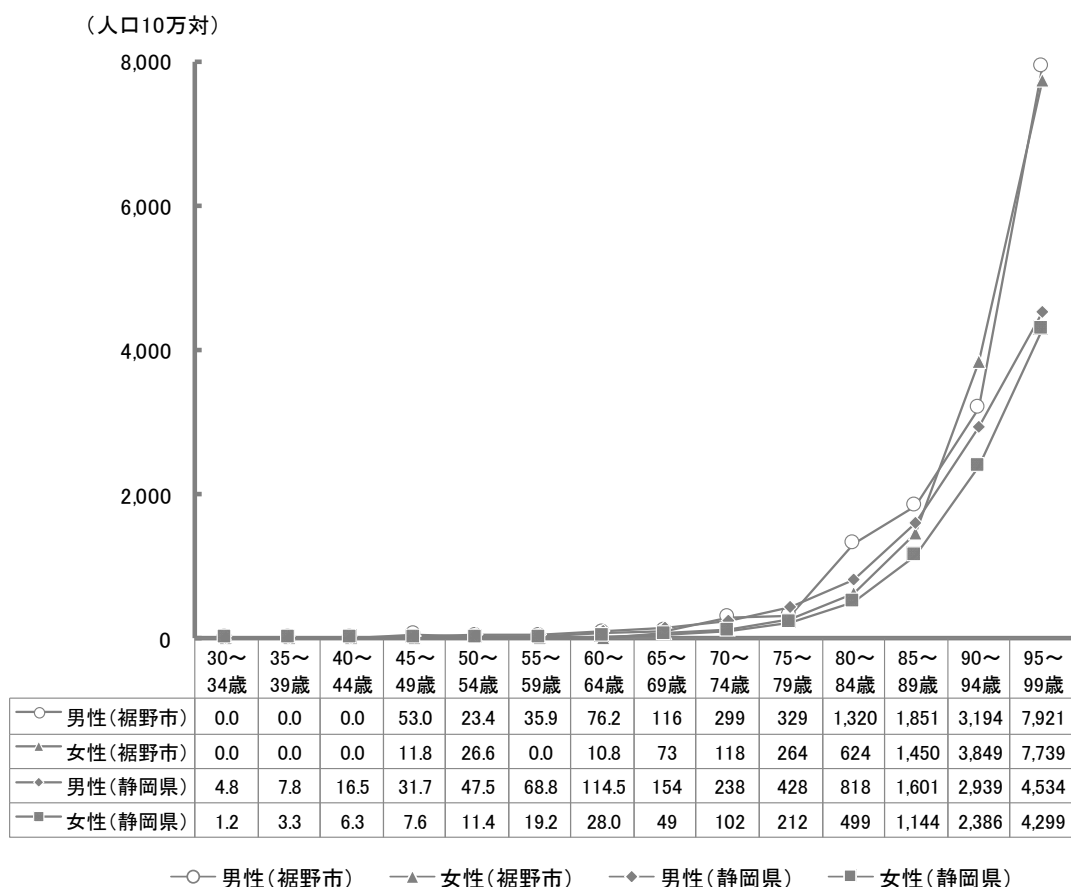
資料：静岡県総合健康センター資料

③ 年齢階級別 10 万人あたり死亡数（心疾患）

心疾患の年齢階級別 10 万人あたり死亡数をみると、男性の 45～49 歳、80～84 歳に急増しています。また、95 歳以上で大幅に増加しています。

静岡県と比較すると、男性の 45～49 歳、70～74 歳、80 歳以上で静岡県を上回っています。女性の 45～54 歳、65 歳以上で静岡県を上回っています。

【 年齢階級別 10 万人あたり死亡数（心疾患） 】



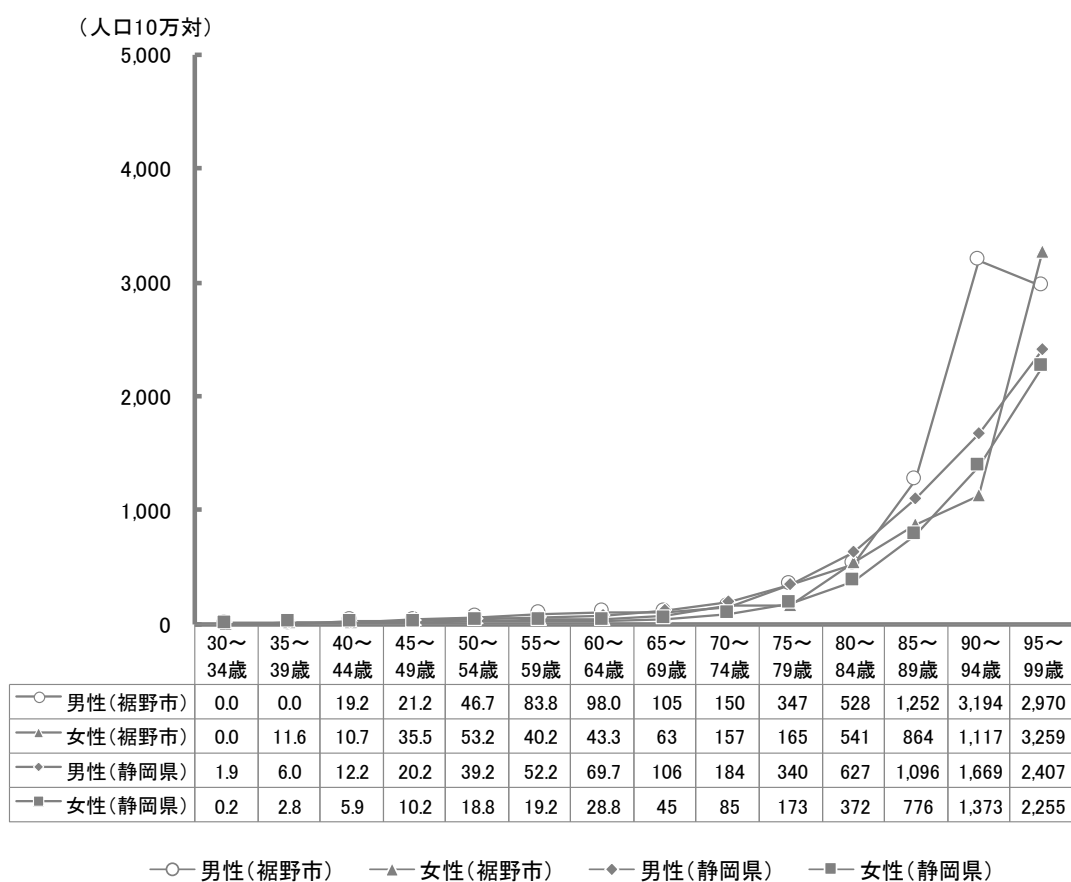
資料：静岡県総合健康センター資料

④ 年齢階級別 10 万人あたり死亡数（脳血管疾患）

脳血管疾患の年齢階級別 10 万人あたり死亡数をみると、男女ともに 50 歳以上で高くなっています。特に、男性の 90～94 歳、女性の 95 歳以上が急増しています。

静岡県と比較すると、男性では 40～64 歳、75～79 歳、85 歳以上で静岡県を上回っています。女性では 35～74 歳、80～89 歳、95～99 歳で静岡県を上回っています。

【 年齢階級別 10 万人あたり死亡数（脳血管疾患） 】



資料：静岡県総合健康センター資料

(3) 国保医療費の状況

令和2年7月分の国保医療費の状況をみると、内分泌、栄養及び代謝疾患の件数が多く、1201件となっています。また、新生物は内分泌、栄養及び代謝疾患の件数に比べて少ないものの、費用額が最も高くなっています。

【 国保医療費の状況 】

疾病分類	件数（件）	費用額（円）	一人あたりの費用額（円）
消化器系の疾患	491	13,069,920	1,279
循環器系の疾患	1,171	40,363,390	3,949
内分泌、栄養及び代謝疾患	1,201	28,366,690	2,775
筋骨格系および結合組織の疾患	779	29,165,290	2,853
呼吸器系の疾患	360	12,226,840	1,196
眼及び附属器の疾患	727	14,093,200	1,379
精神および行動の障がい	355	21,371,590	2,091
皮膚及び皮下組織の疾患	336	5,579,450	546
新生物	215	43,310,950	4,327
腎尿路生殖器系の疾患	287	25,041,800	2,450
神経系の疾患	332	14,871,980	1,455
耳及び乳様突起の疾患	79	1,346,510	132

資料：国保疾病統計（令和2年7月分）

2 健康診査からみた健康状況

(1) 妊娠期

妊婦歯科疾患検診の推移をみると、受診数は増減を繰り返しており、令和元年度には185人となっており、受診率は平成29年度以降減少傾向にあり、令和元年度には40.4%となっています。また、受診したほとんどが要指導、要精検・要治療となっており、令和元年度は両者をあわせると169人(91.4%)となっています。

【 妊婦歯科疾患検診の推移 】

	対象者数 (受診票発行数)	受診数 (人)	受診率 (%)	結果		
				異常なし (人)	要指導 (人)	要精検・ 要治療 (人)
平成27年度	516	244	47.3	15	25	204
平成28年度	469	227	48.4	24	24	170
平成29年度	476	251	52.7	31	31	198
平成30年度	417	184	44.1	29	29	135
令和元年度	458	185	40.4	37	37	132

資料：健康推進課資料

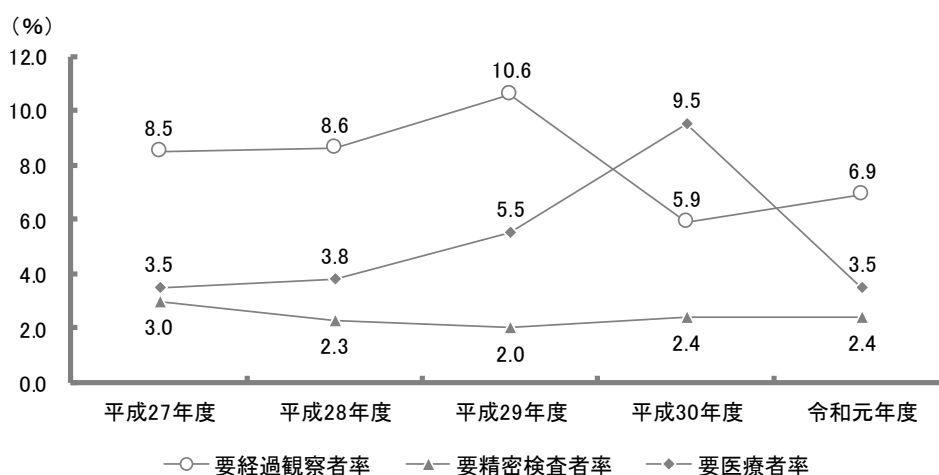
(2) 乳幼児期

① 4か月児健康診査受診結果

4か月児健康診査受診結果の推移をみると、要経過観察者率は、増減を繰り返しており、令和元年度には6.9%となっています。

要精密検査者率は、横ばいで推移し、令和元年度には2.4%となっており、要医療者率は、令和元年度には平成30年度より6.0ポイント減少し、3.5%となっています。

【 4か月児健康診査受診結果の推移 】



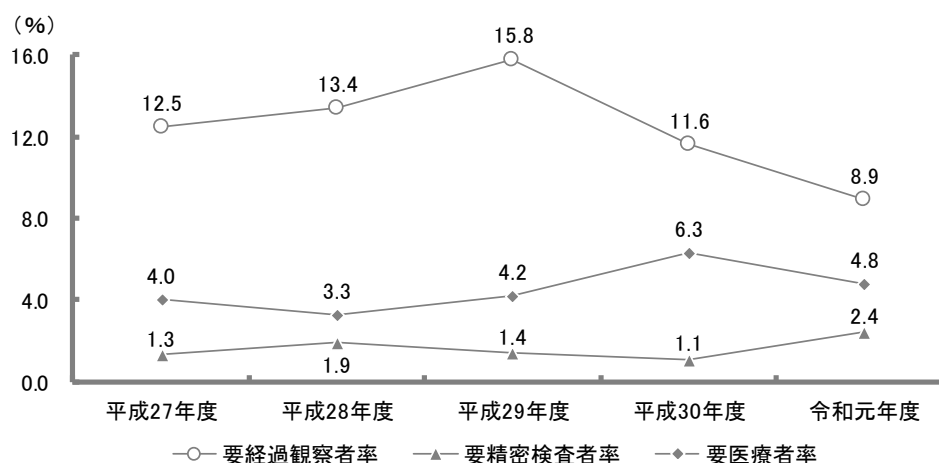
資料：健康推進課資料

② 10か月児健康診査受診結果

10か月児健康診査受診結果の推移をみると、要経過観察者率は、平成29年度以降減少し、令和元年度には8.9%となっています。

要精密検査者率は、横ばいで推移していましたが、令和元年度では2.4%と前年度より1.3ポイント増加しています。また、要医療者率は、令和元年度には4.8%となっています。

【 10か月児健康診査受診結果の推移 】

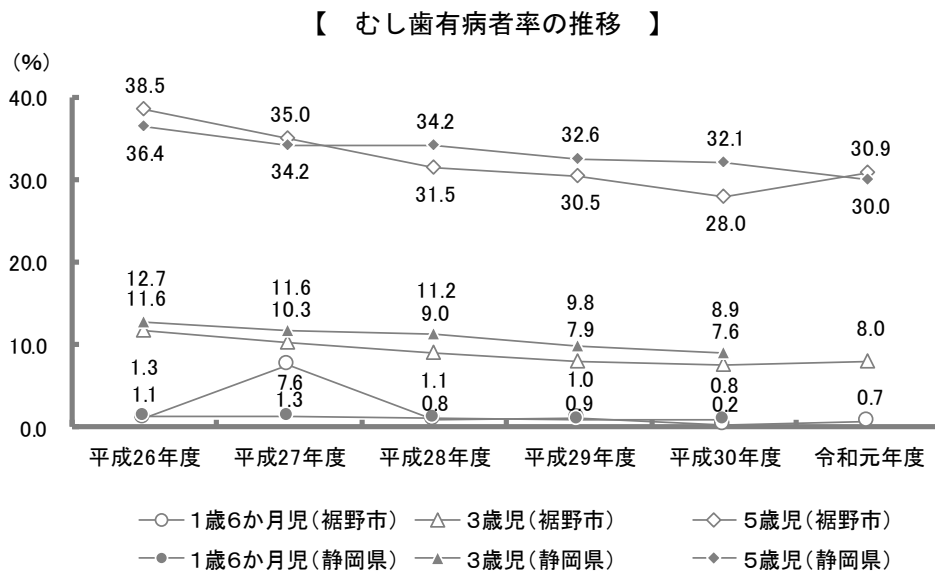


資料：健康推進課資料

③ むし歯有病者率の推移

むし歯有病者率[※]の推移をみると、1歳6か月児は横ばいで推移しており、令和元年度には0.7%となっています。

また、3歳児はやや減少傾向にあり、令和元年度には8.0%となっています。5歳児は令和元年度には30.9%と前年度より2.9ポイント増加しており、年齢が上がるにつれ、むし歯の有病者率は増加しています。



資料：健康推進課資料、静岡県5歳児歯科調査

[1歳6か月児(静岡県)・3歳児(静岡県)の令和元年度の値は計画策定時には未確定。]

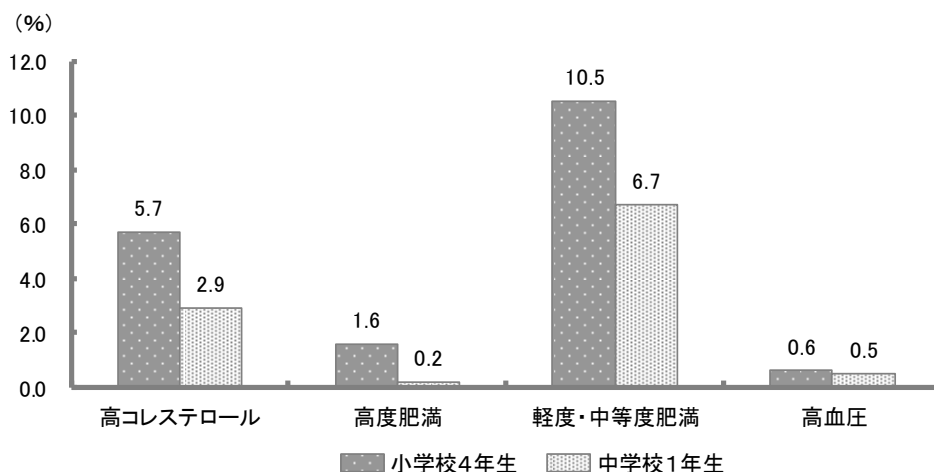
※ むし歯有病者率…受診者中、むし歯の経験がある者の割合

(3) 児童期・思春期

①生活習慣病予防検診結果

生活習慣病予防検診結果をみると、小学校4年生・中学校1年生ともに軽度・中等度肥満が最も多く、小学校4年生で10.5%、中学校1年生で6.7%となっています。また、項目該当者は全体的に中学校1年生より小学校4年生の方が多くなっています。

【 生活習慣病予防検診結果（令和元年度） 】



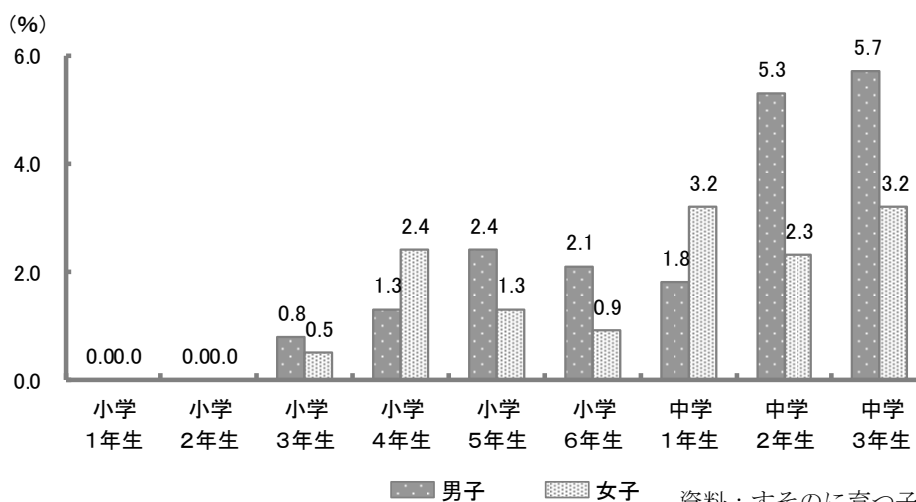
資料：すそのに育つ子

②小学生・中学生のやせの割合

小学生のやせの割合をみると、男子は学年が上がるにつれて増加傾向にあり、小学校6年生で2.1%となっています。女子は小学4年生まで増加傾向となっていました。小学5年生以降減少しており、小学6年生で0.9%となっています。

中学生のやせの割合をみると、男子は学年が上がるにつれて増加しており、中学3年生で5.7%と女子を上回っています。女子は横ばいで推移しており、中学3年生で3.2%となっています。

【 小学生と中学生のやせの割合（令和元年度） 】



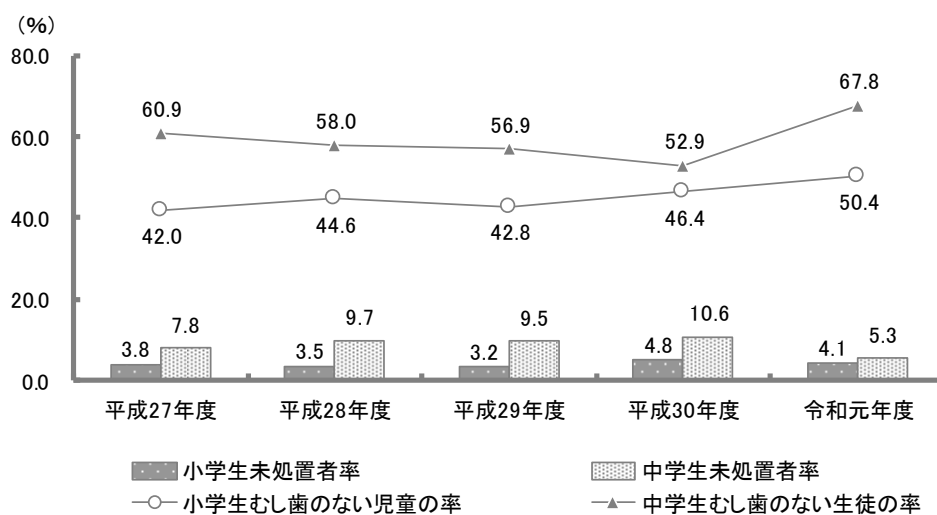
資料：すそのに育つ子

③ むし歯未処置者率及びむし歯のない児童生徒の率の推移

小学生・中学生のむし歯未処置者率^{※1}及びむし歯のない児童生徒の率^{※2}の推移をみると、小学生未処置者率は増減を繰り返しており、令和元年度には4.1%となっています。また、中学生未処置者率は平成30年度より5.3ポイント減少し、令和元年度には5.3%となっています。

小学生むし歯のない児童の率は、平成29年度以降増加傾向にあり、50.4%となっています。また、中学生むし歯のない生徒の率は、令和元年度には67.8%となっており、前年度より14.9ポイントと大幅に増加しています。

【 小学生・中学生のむし歯未処置者率及びむし歯のない児童生徒の率の推移 】



資料：すそのに育つ子

※1 むし歯未処置者率…現在、むし歯がある者の割合

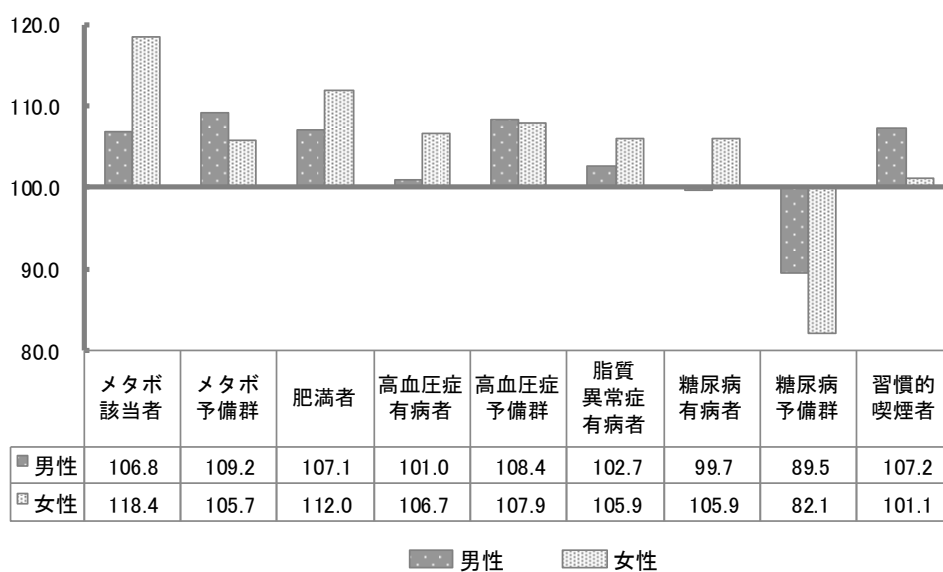
※2 むし歯のない児童生徒の率…永久歯、乳歯共に処置歯及び未処置歯がない者の割合

(4) 青年期・壮年期

①標準化該当比（平成29年）

平成29年度に特定健康診査を受診した40～75歳未満の方の標準化該当比※をみると、静岡県に比べて男性は糖尿病有病者、糖尿病予備群が低く、女性は糖尿病予備群が低くなっています。

【 標準化該当比（平成29年度） 】



資料：静岡県総合健康センター資料

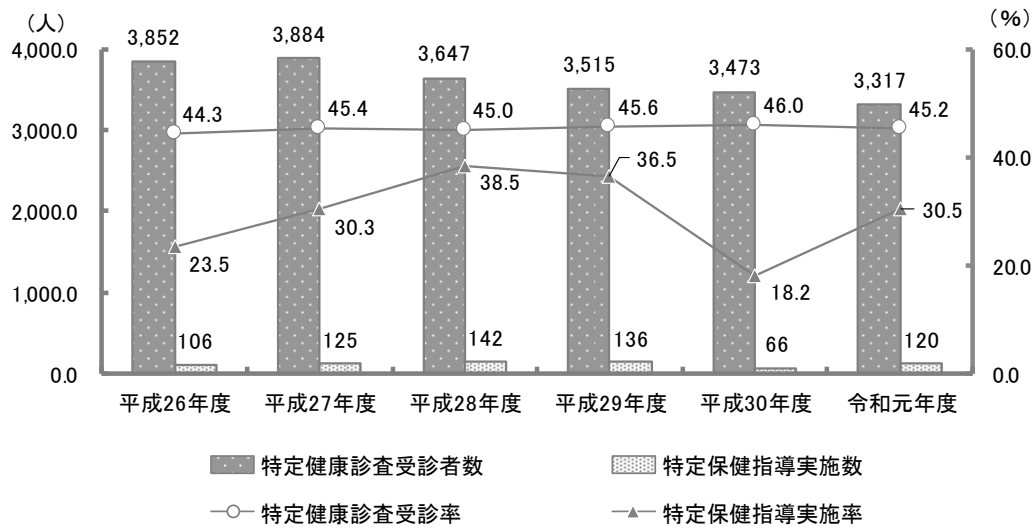
※ 標準化該当比…基準となる集団（ここでは静岡県）の有所見率を100としたときの各市町村の有所見率を表した相対比です。例えば、本市の標準化該当比が120とすると、本市の有所見率は静岡県に比べて1.2倍、有所見率が高いということになります。

② 特定健康診査受診者数の推移

特定健康診査受診者数の推移をみると、平成27年度以降年々減少していますが、特定健康診査受診率はほぼ横ばいで推移しています。

また、特定保健指導実施数は、年度ごとにばらつきがあります。

【 特定健康診査結果 】

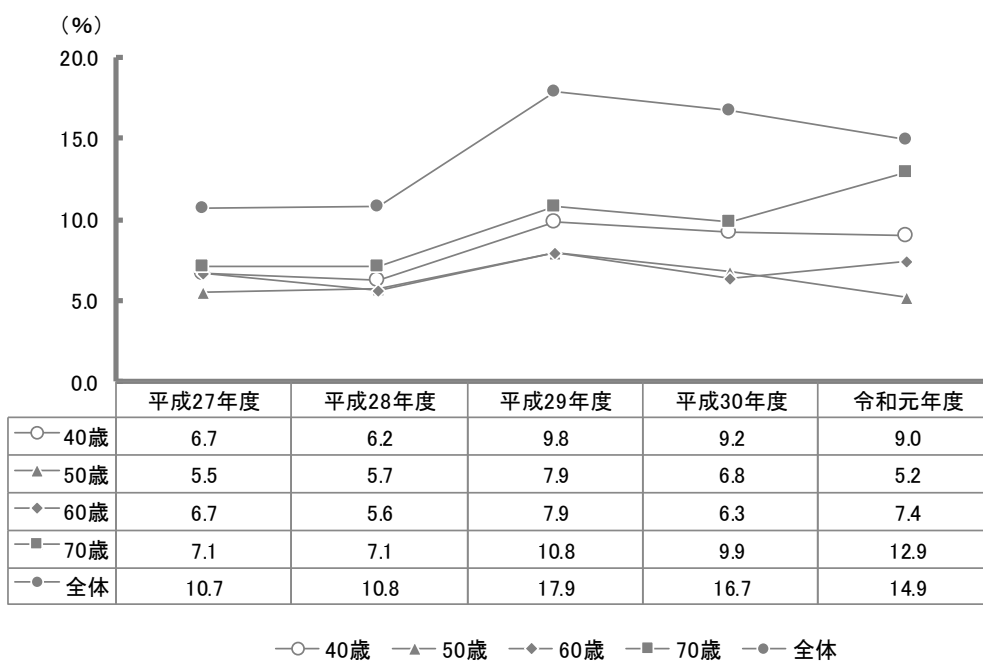


資料：健康推進課資料

③ 成人歯周疾患検診受診率の推移

成人歯周疾患検診受診率の推移をみると、70歳が他の年齢に比べて高くなっていきます。また、40歳は50歳、60歳よりも上回っており、令和元年度では9.0%となっています。

【 成人歯周疾患検診受診率の推移 】



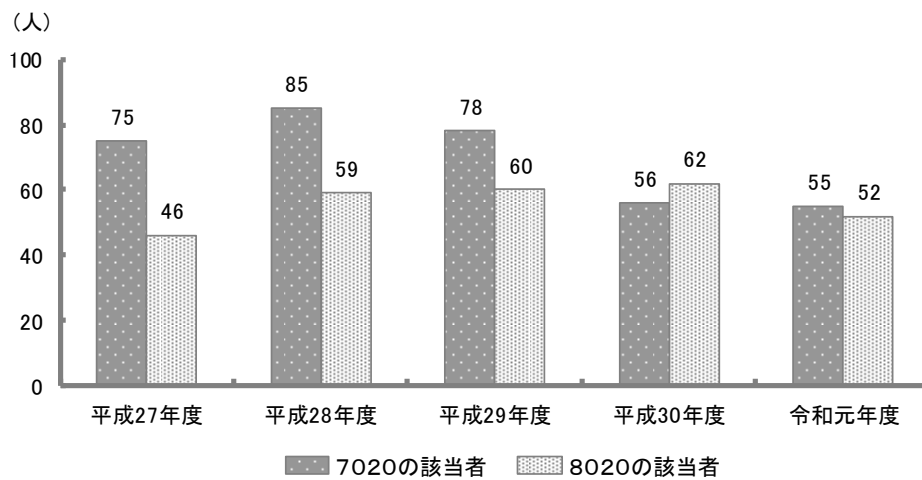
資料：健康推進課資料

④ 7020・8020の該当者数の推移

70歳で自分の歯が20本以上残っている「7020（ナナマルニイマル）※」、80歳で自分の歯が20本以上残っている「8020（ハチマルニイマル）※」の該当者数（健康と歯のフェスティバルで表彰・認定された方）の推移をみると、7020の該当者は平成28年度以降減少傾向にあり、令和元年度には55人となっています。

また、8020の該当者は平成30年度まで増加傾向にありましたが、令和元年度では前年度より10人減少し、52人となっています。

【 7020・8020の該当者数の推移 】



資料：健康推進課資料

※ 7020・8020…生涯にわたり自分の歯を20本以上保つことで、健全な咀嚼能力を維持し、健やかで楽しい生活をめざすことを趣旨とした推進運動のことです。

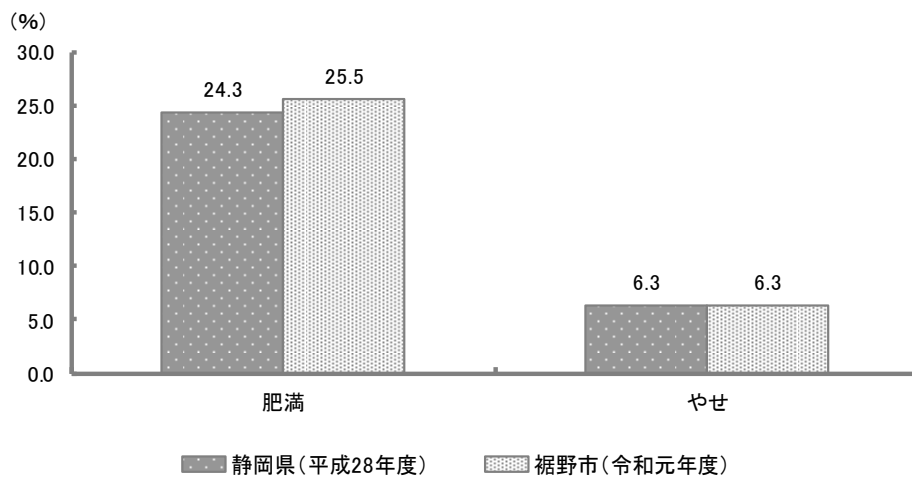
3 県民意識調査との比較からみた健康状況

(1) 平成28年度健康に関する県民意識調査からみた健康状況

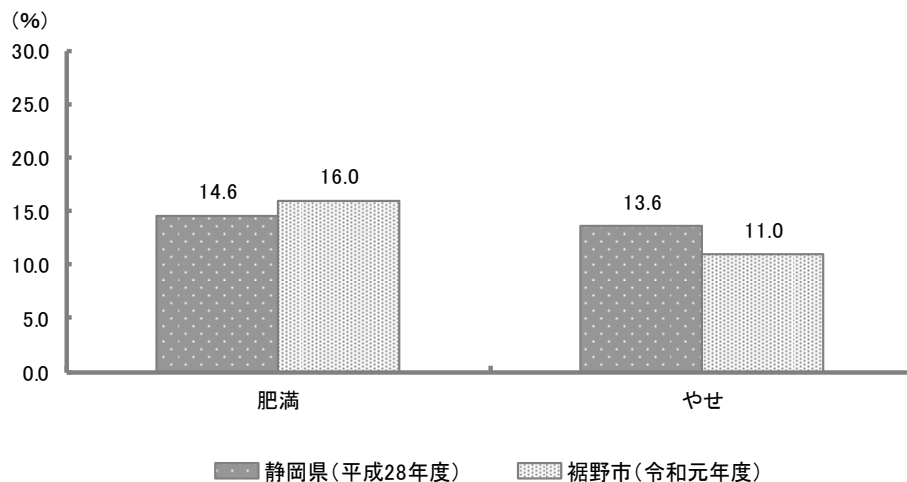
① 肥満とやせの割合

肥満とやせの割合をみると、男女ともに肥満の割合が静岡県より高く、男性で25.5%、女性で16.0%となっています。一方、やせの女性は県より低く11.0%となっています。

肥満とやせの割合【男性】



肥満とやせの割合【女性】

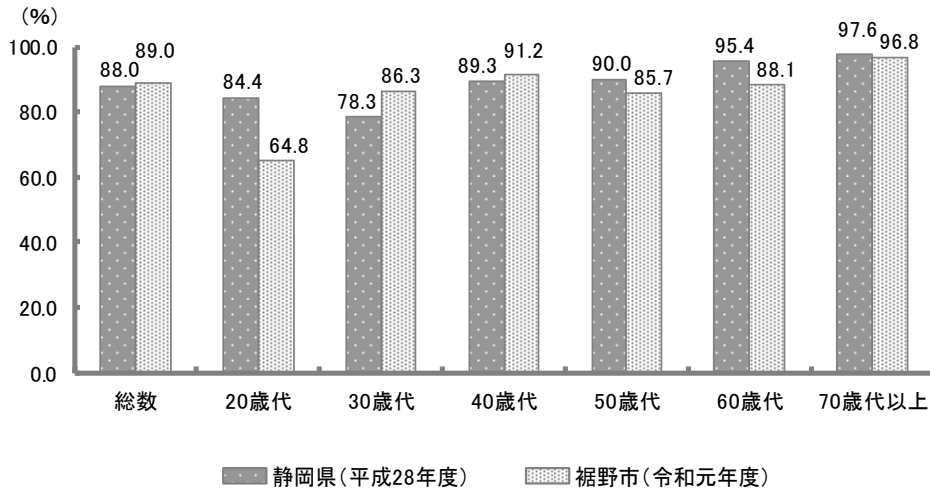


資料：平成28年度健康に関する県民意識調査報告（県）
令和元年度生活習慣等に関するアンケート調査報告（市）

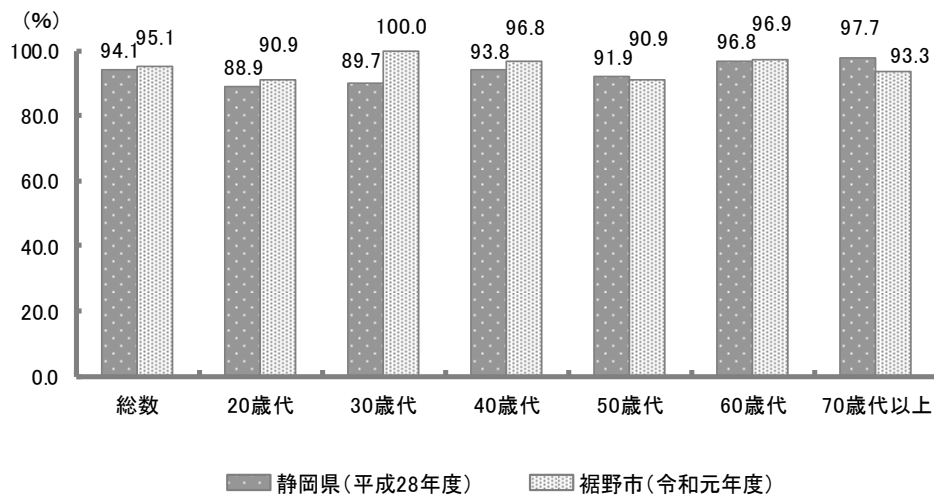
② 朝食を食べる人の割合

朝食を食べる人の割合をみると、全体で男性の方が低く、20歳代で最も低い64.8%となっています。女性ではどの年代も90%を越えており、40歳代以下と60歳代で県を上回っています。

朝食を食べる人の割合【男性】



朝食を食べる人の割合【女性】

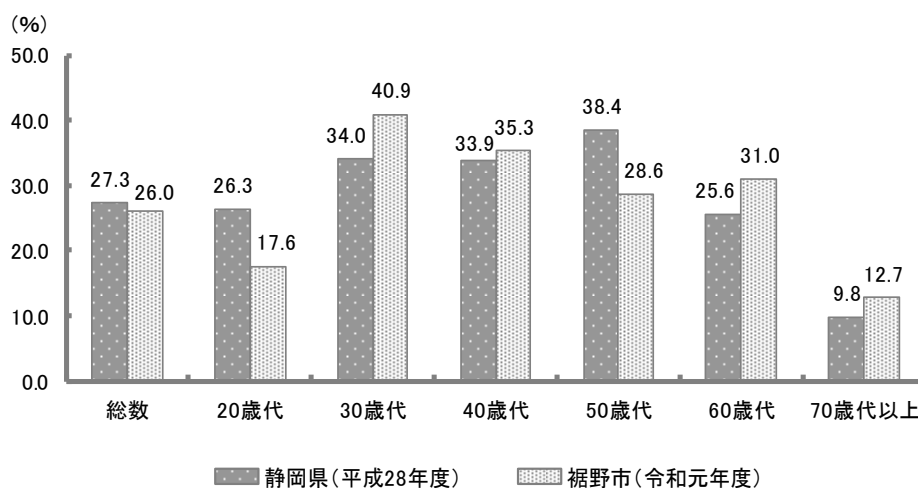


資料：平成28年度健康に関する県民意識調査報告（県）
令和元年度生活習慣等に関するアンケート調査報告（市）

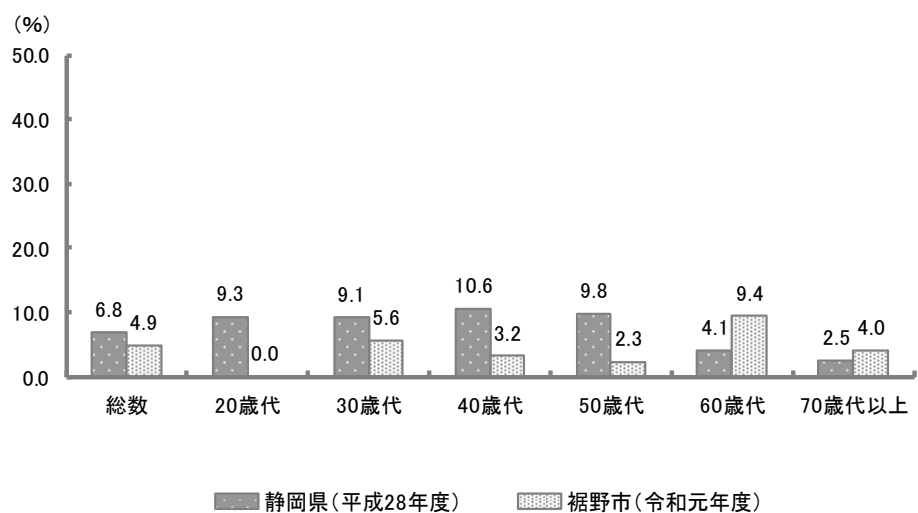
③ 喫煙習慣のある人の割合

喫煙習慣のある人の割合をみると、女性より男性の方が5倍以上高くなっています。また、特に30歳代、40歳代が4割前後となっています。男性の20歳代、50歳代で静岡県を下回っており、女性は50歳代以下で県を下回っています。

喫煙習慣のある人の割合【男性】



喫煙習慣のある人の割合【女性】



資料：平成28年度健康に関する県民意識調査報告（県）
令和元年度生活習慣等に関するアンケート調査報告（市）

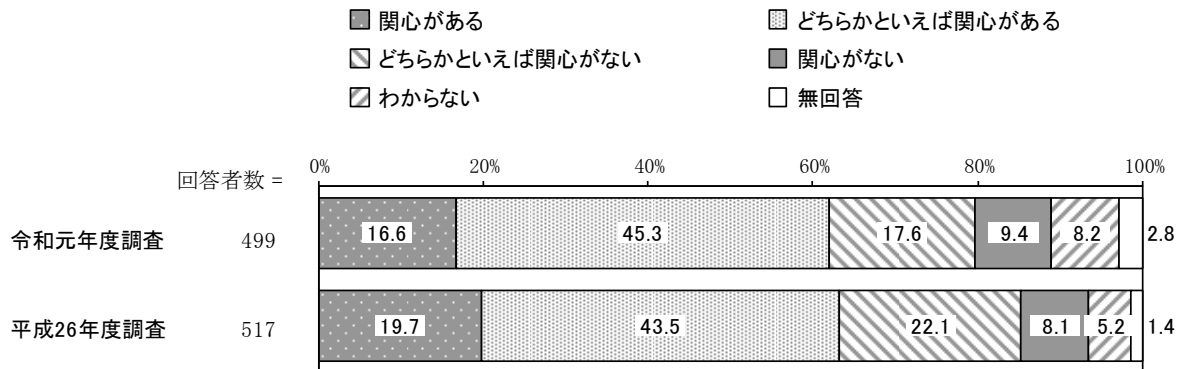
4 アンケート結果からみた健康状況

(1) 栄養・食生活

① 食育に関心がある人の割合

一般調査では、「関心がある」と「どちらかといえば関心がある」をあわせた“関心がある”の割合が61.9%、「どちらかといえば関心がない」と「関心がない」を合わせた“関心がない”の割合が27.0%となっています。平成26年度調査と比較すると、大きな変化はみられません。

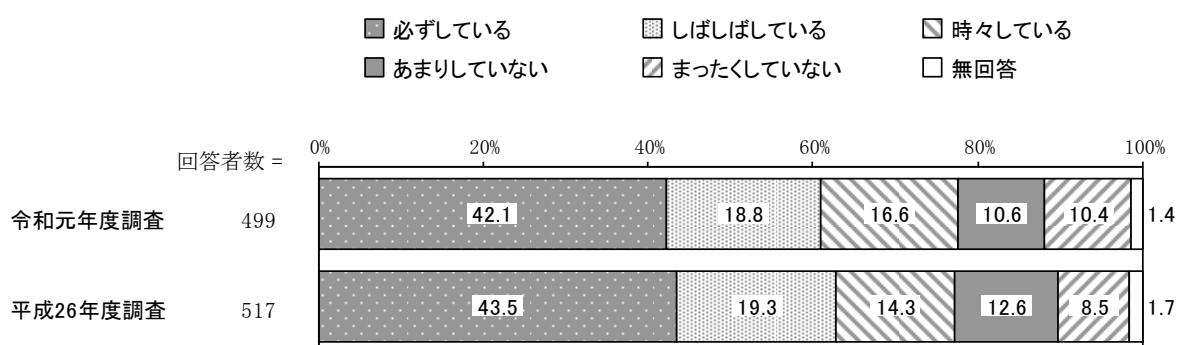
食育に関心がある人の割合【一般調査】



② 食事の際に「いただきます、ごちそうさま」の挨拶をしている人の割合

一般調査では、「必ずしている」の割合が42.1%と最も高く、次いで「しばしばしている」の割合が18.8%、「時々している」の割合が16.6%となっています。平成26年度調査と比較すると、大きな変化はみられません。

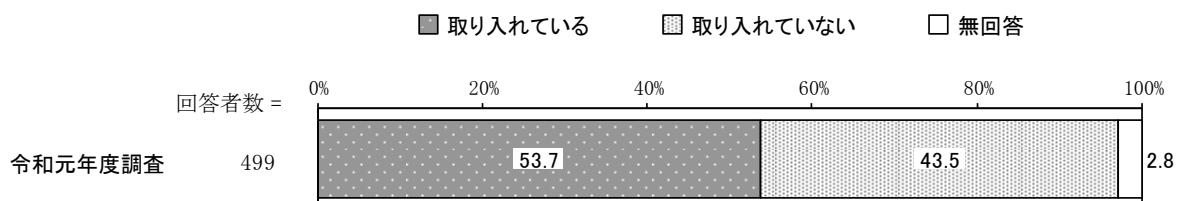
食事の際に「いただきます、ごちそうさま」の挨拶をしている人の割合【一般調査】



③ 地場産物を食事に取り入れている人の割合

一般調査では、「取り入れている」の割合が53.7%、「取り入っていない」の割合が43.5%となっています。

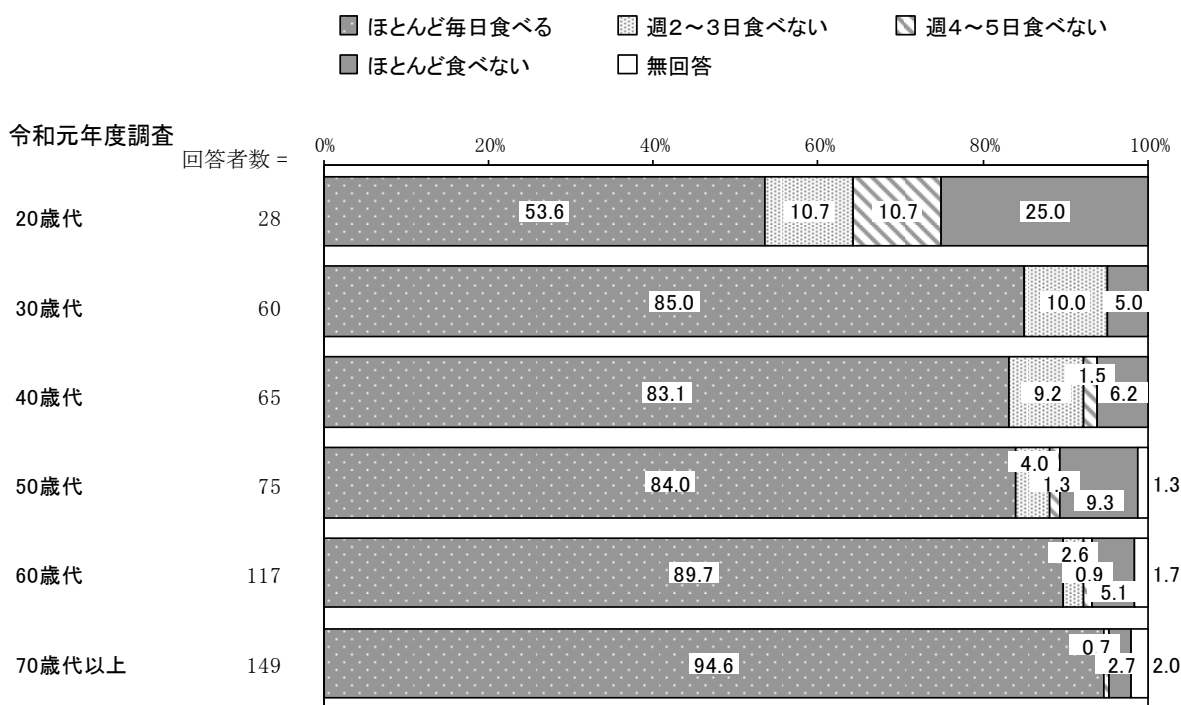
地場産物を食事に取り入れている人の割合【一般調査】



④ 朝食を毎日食べる人の割合

一般調査では、年齢別でみると、他の年齢に比べ、70歳代以上で「ほとんど毎日食べる」の割合が高くなっています。また、20歳代で「週4～5日食べない」「ほとんど食べない」の割合が高くなっています。

朝食を毎日食べる人の割合【一般調査】

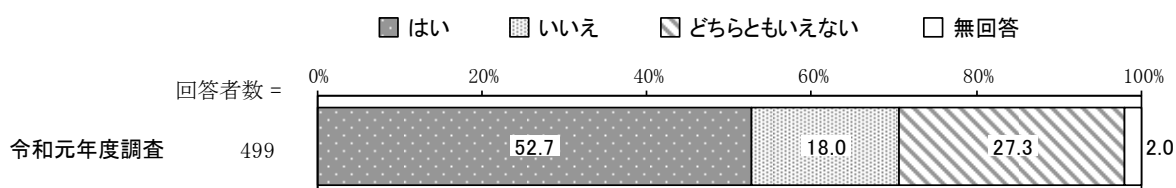


⑤ 副菜を毎食1皿以上食べる割合

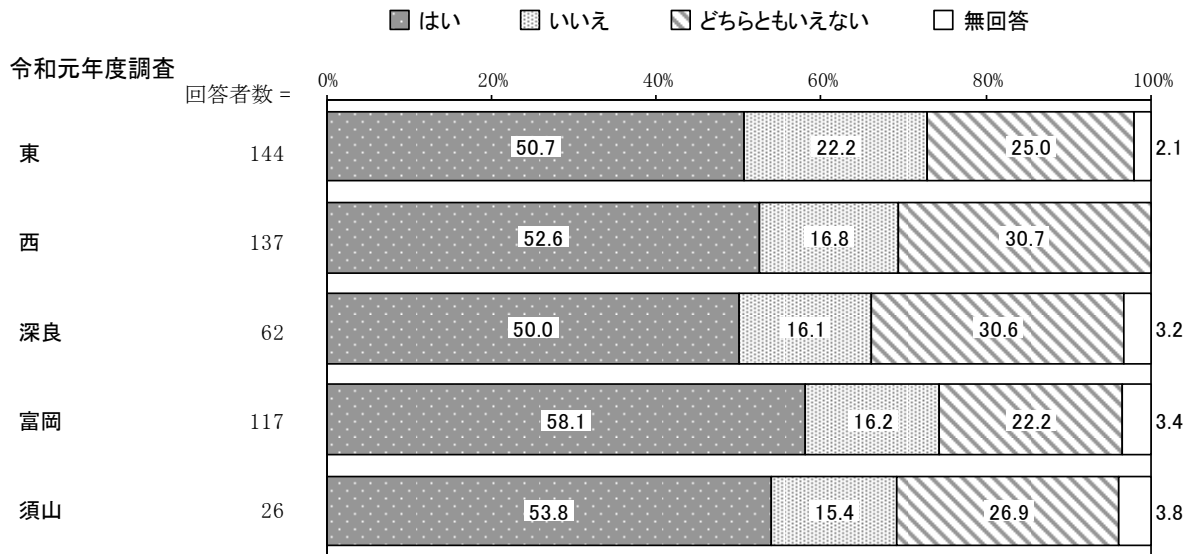
一般調査では、「はい」の割合が52.7%と最も高く、次いで「どちらともいえない」の割合が27.3%、「いいえ」の割合が18.0%となっています。

地区別でみると、他の地区に比べ、富岡で「はい」の割合が高くなっています。また、東で「いいえ」の割合が高くなっています。

副菜を毎食1皿以上食べる割合【一般調査】



副菜を毎食1皿以上食べる割合【一般調査（地区別）】

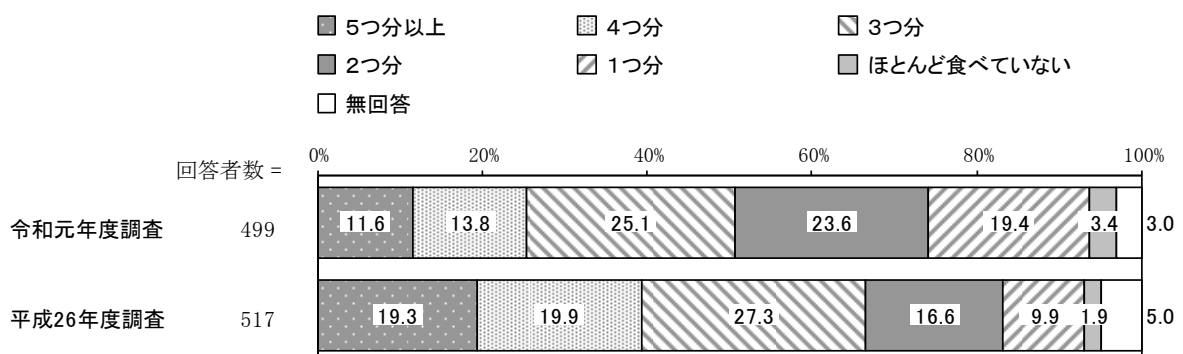


⑥ 副菜を食べている割合

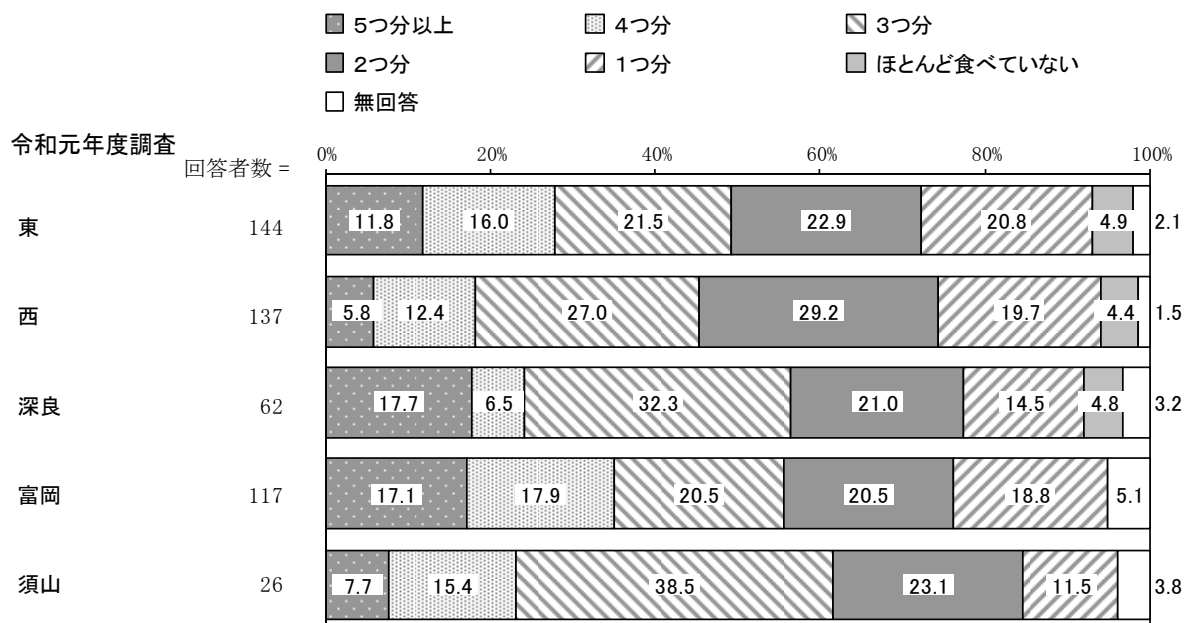
一般調査では、「3つ分」の割合が25.1%と最も高く、次いで「2つ分」の割合が23.6%、「1つ分」の割合が19.4%となっています。平成26年度調査と比較すると、「1つ分」が9.5ポイント増加し、「5つ分以上」が7.7ポイント減少しています。

地区別でみると、他の地区に比べ、深良、富岡で「5つ分以上」の割合が高くなっています。また、須山で「3つ分」の割合が高くなっています。

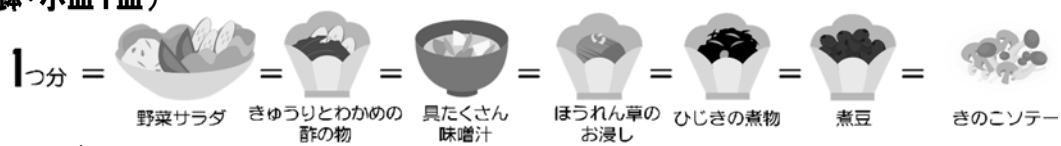
副菜を食べている割合【一般調査】



副菜を食べている割合【一般調査（地区別）】



（小鉢・小皿1皿）



（中皿1皿）

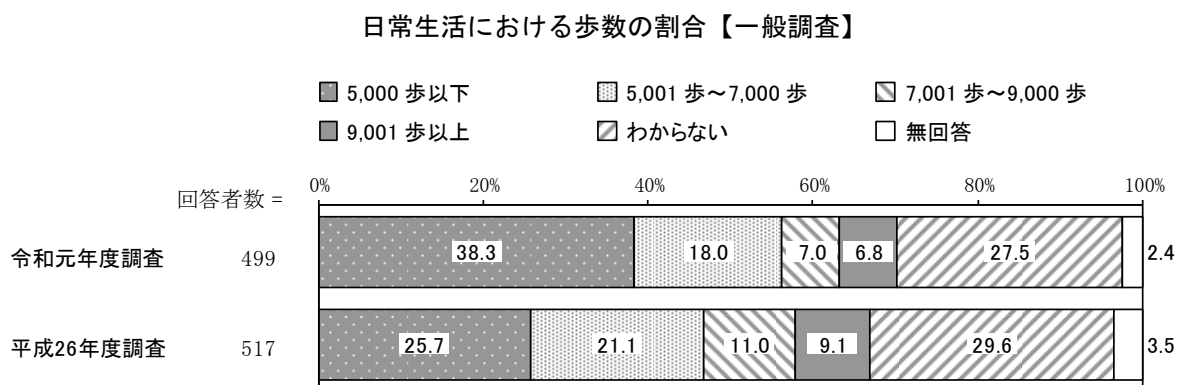


※ 女性や身体活動量が低い男性は1日に5～6つ分（350g）、身体活動量がふつう以上の男性は6～7つ分が自分にあった量の目安となります。

(2) 身体活動・運動

① 日常生活における歩数の割合

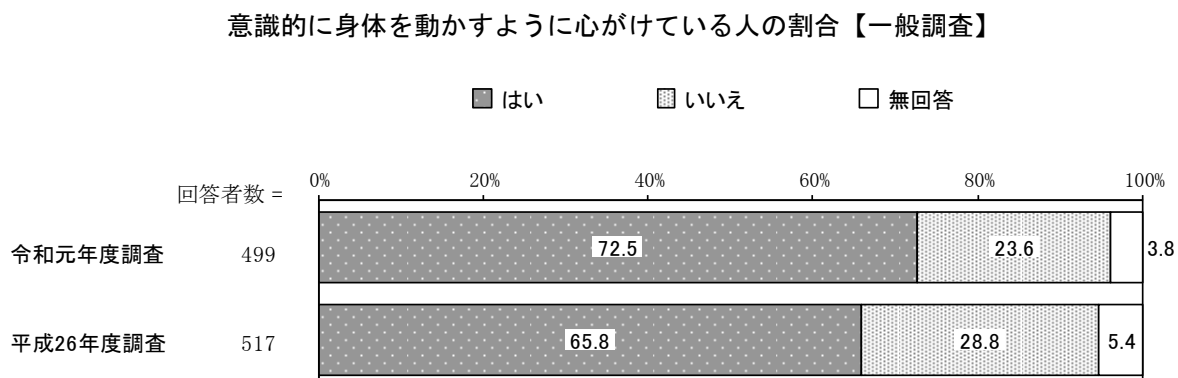
一般調査では、「5,000 歩以下」の割合が 38.3%と最も高く、次いで「わからない」の割合が 27.5%、「5,001 歩～7,000 歩」の割合が 18.0%となっています。平成 26 年度調査と比較すると、「5,000 歩以下」が 12.6 ポイント増加しています。



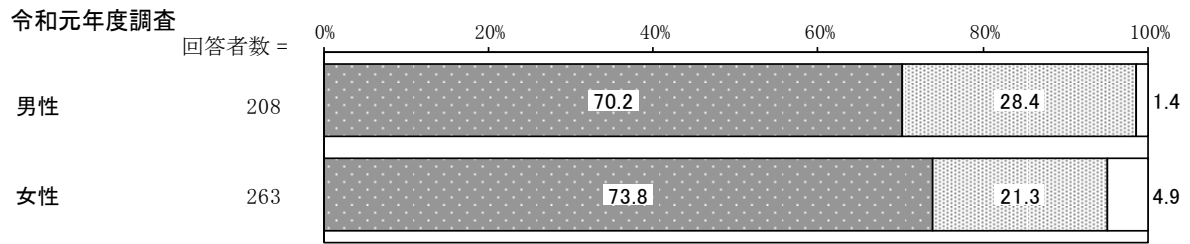
② 意識的に身体を動かすように心がけている人の割合

一般調査では、「はい」の割合が 72.5%、「いいえ」の割合が 23.6%となっています。平成 26 年度調査と比較すると、「はい」が 6.7 ポイント増加し、「いいえ」が 5.2 ポイント減少しています。性別で見ると、女性に比べ、男性で「いいえ」の割合が高くなっています。

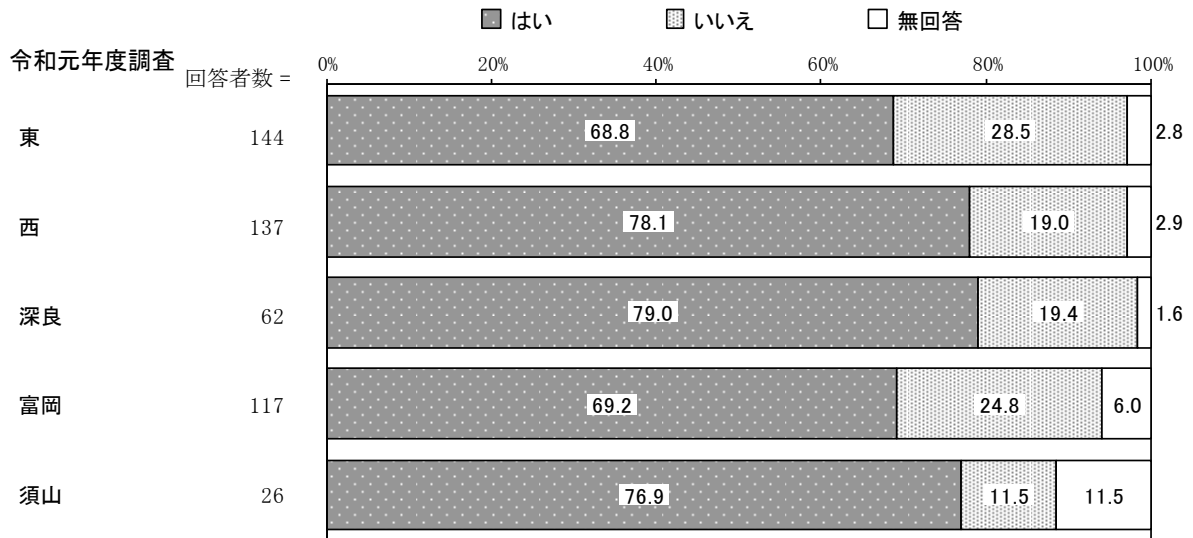
地区別で見ると、他の地区に比べ、西、深良で「はい」の割合が高くなっています。東で「いいえ」の割合が高くなっています。



意識的に運動を心がけている人の割合【一般調査（性別）】



意識的に身体を動かすように心がけている割合【一般調査（地区別）】

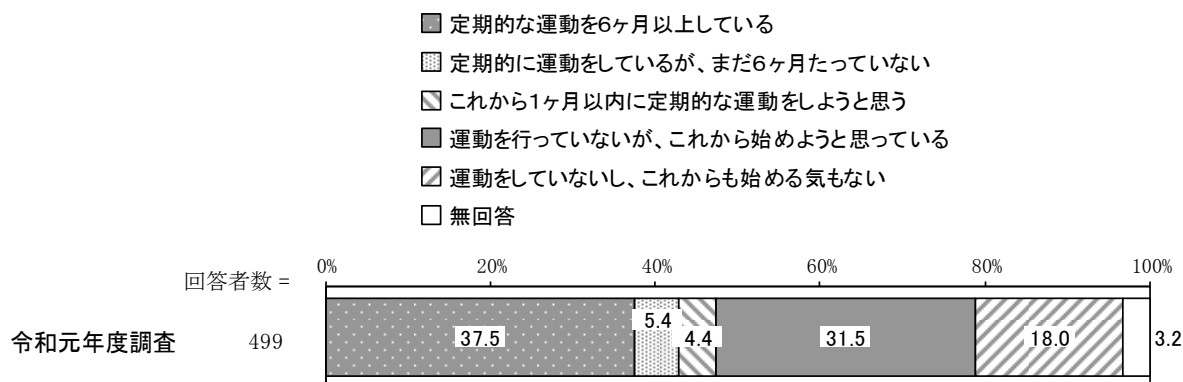


③ 定期的な運動を（6か月以上・未満合わせて）している割合

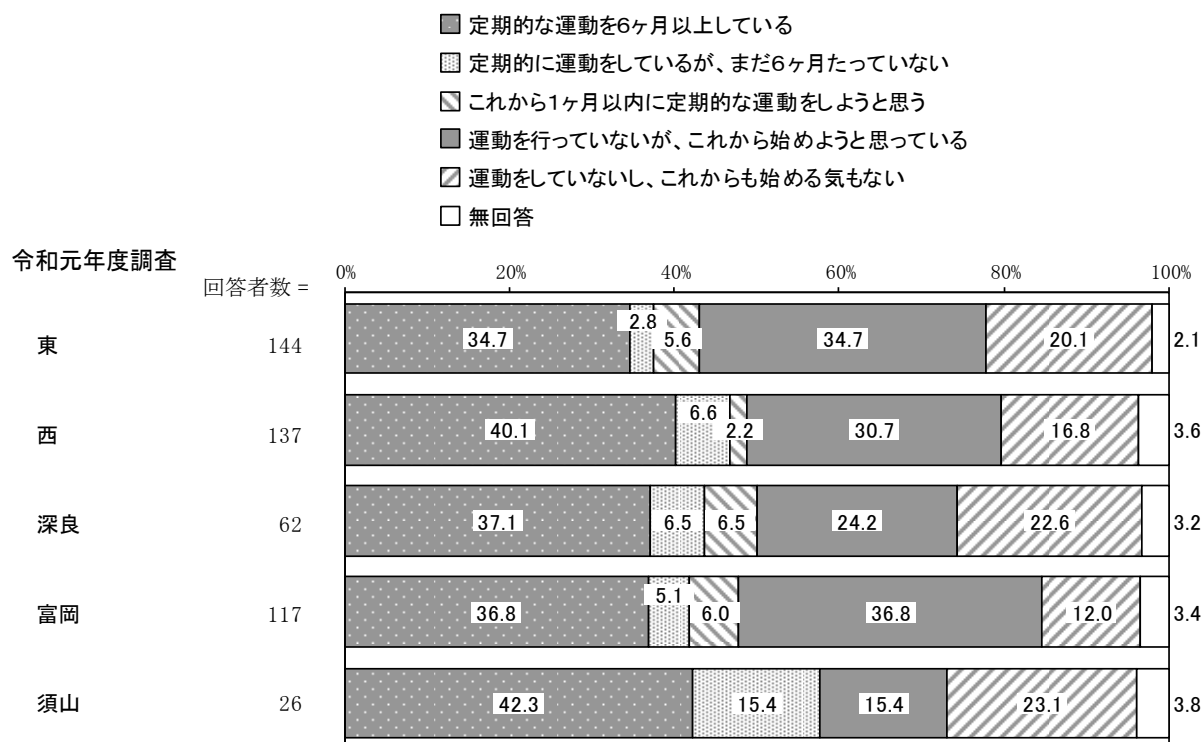
一般調査では、「定期的な運動を6ヶ月以上している」の割合が37.5%と最も高く、次いで「運動を行っていないが、これから始めようと思っている」の割合が31.5%、「運動をしていないし、これからも始める気もない」の割合が18.0%となっています。

地区別で見ると、他の地区に比べ、東、富岡で「運動を行っていないが、これから始めようと思っている」の割合が高くなっています。また、須山で「定期的に運動をしているが、まだ6ヶ月たっていない」の割合が高くなっています。

定期的な運動を（6か月以上・未満合わせて）している割合【一般調査】



定期的な運動を（6か月以上・未満合わせて）している割合【一般調査（地区別）】

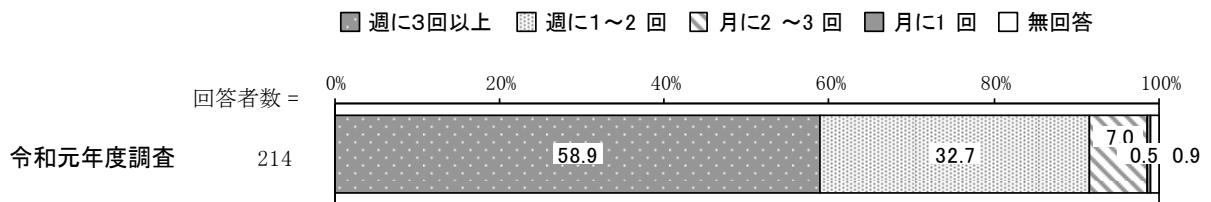


④ 定期的な運動をしている人で週に3回以上している割合

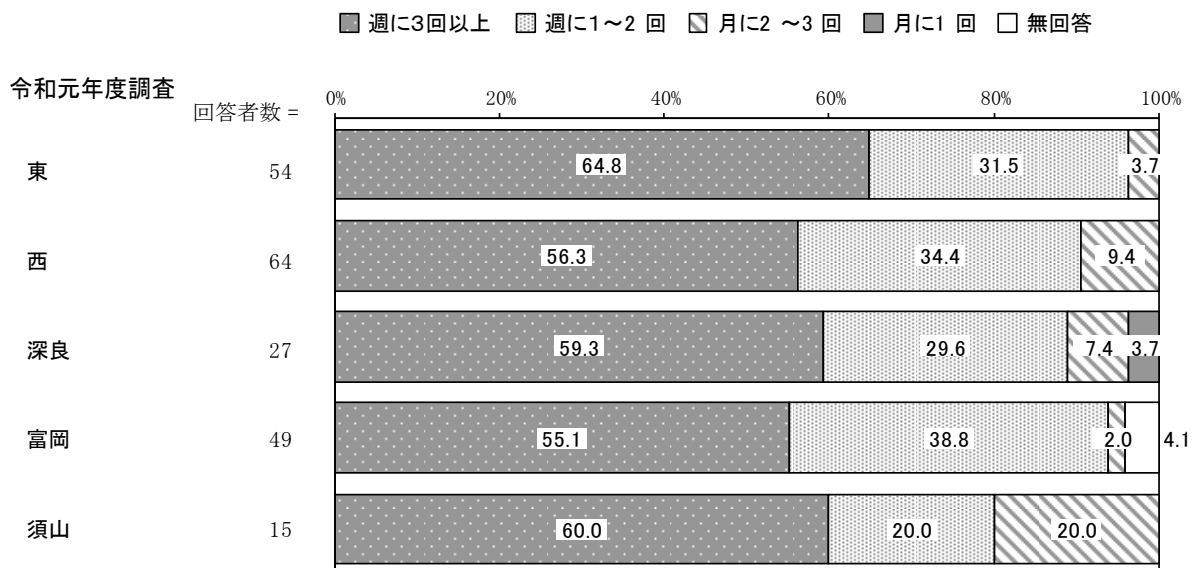
一般調査では、「週に3回以上」の割合が58.9%と最も高く、次いで「週に1～2回」の割合が32.7%となっています。

地区別でみると、他の地区に比べ、東で「週に3回以上」の割合が高くなっています。また、富岡で「週に1～2回」の割合が、須山で「月に2～3回」の割合が高くなっています。

定期的な運動をしている人で週に3回以上している割合【一般調査】



定期的な運動をしている人で週に3回以上している割合【一般調査（地区別）】



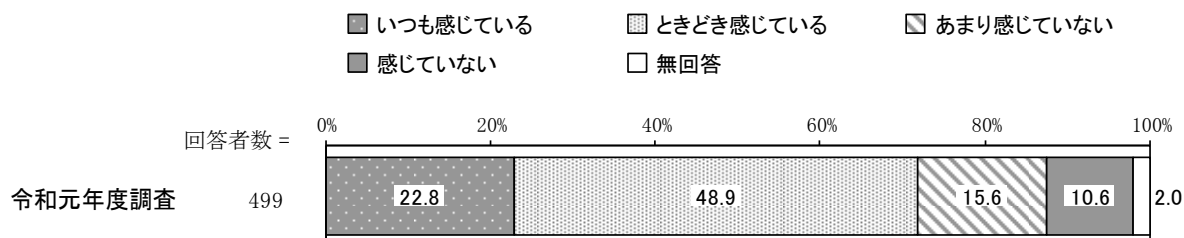
(3) 休養・こころの健康づくり

① 最近1か月以内に精神的な疲労やストレスを感じた割合

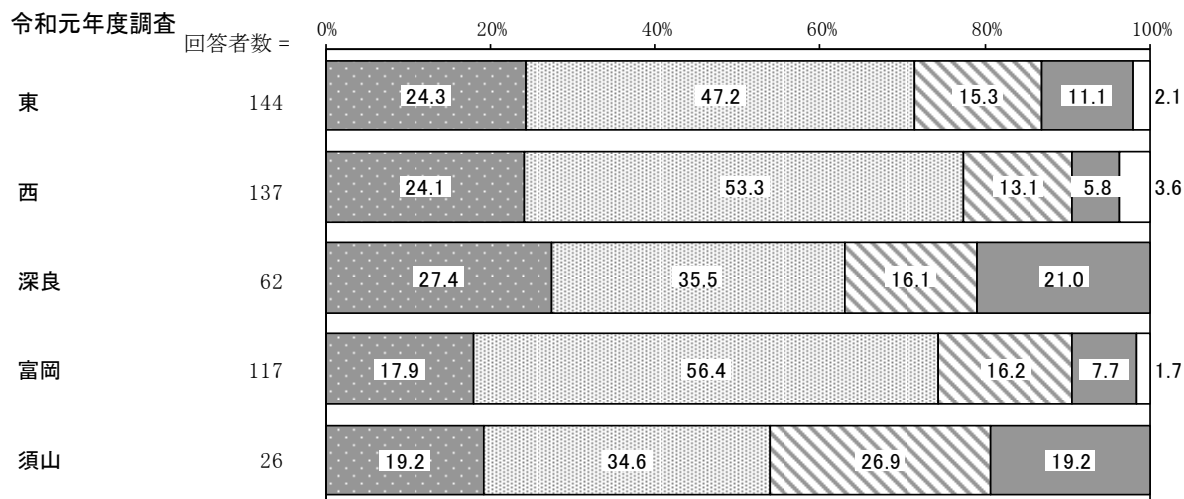
一般調査では、「いつも感じている」と「ときどき感じている」を合わせた“感じている”の割合が71.7%、「あまり感じていない」と「感じていない」を合わせた“感じていない”の割合が26.2%となっています。

地区別で見ると、他の地区に比べ、西で“感じている”の割合が高くなっています。また、須山で“感じていない”の割合が高くなっています。

最近1か月以内に精神的な疲労やストレスを感じた割合【一般調査】

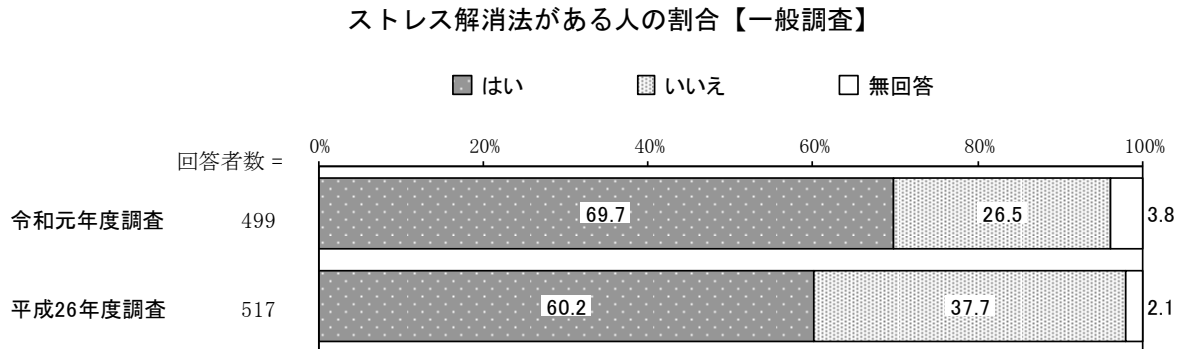


最近1か月以内に精神的な疲労やストレスを感じた割合【一般調査（地区別）】



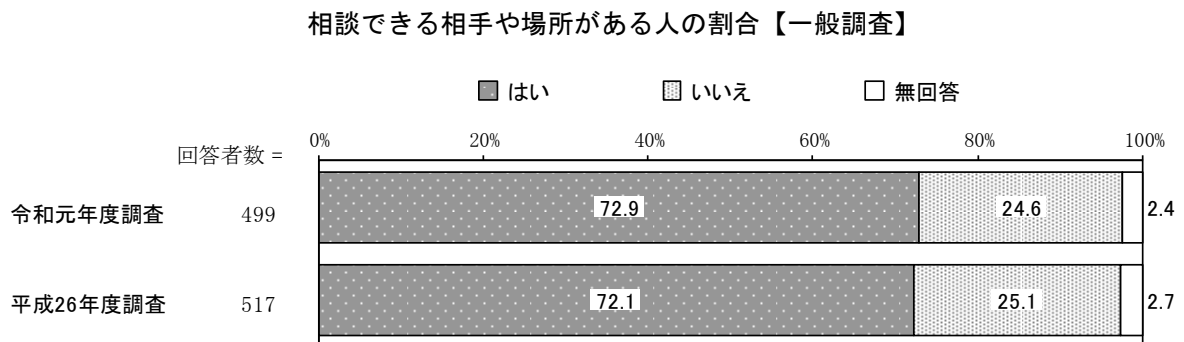
② ストレス解消法がある人の割合

一般調査では、「はい」の割合が69.7%、「いいえ」の割合が26.5%となっています。平成26年度調査と比較すると、「はい」が9.5ポイント増加し、「いいえ」が11.2ポイント減少しています。



③ 相談できる相手や場所がある人の割合

一般調査では、「はい」の割合が72.9%、「いいえ」の割合が24.6%となっています。平成26年度調査と比較すると、大きな変化はみられません。



④ K6（こころの状態に関する6つの項目）が10点以上の割合

一般調査では、「0～4点」の割合が58.3%と最も高く、次いで「5～9点」の割合が22.2%、「10～14点」の割合が10.0%となっています。

地区別でみると、他の地区に比べ、東、西で「0～4点」の割合が低くなっています。また、東、西で“10点以上”の割合が高くなっています。

「こころの状態に関する6項目の質問（K6）」合計点数

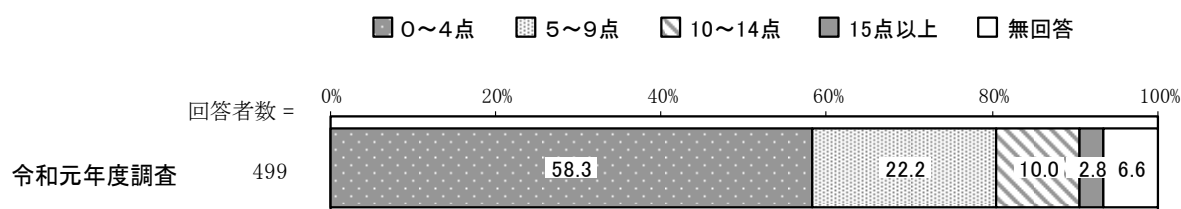
※K6とは、心理的ストレスを含む何らかの精神的な問題の程度を表す指標として利用されています。

6つの質問について、5段階で点数化し、合計点数が高いほど（10点以上）精神的な問題がより重い可能性があるとされています。

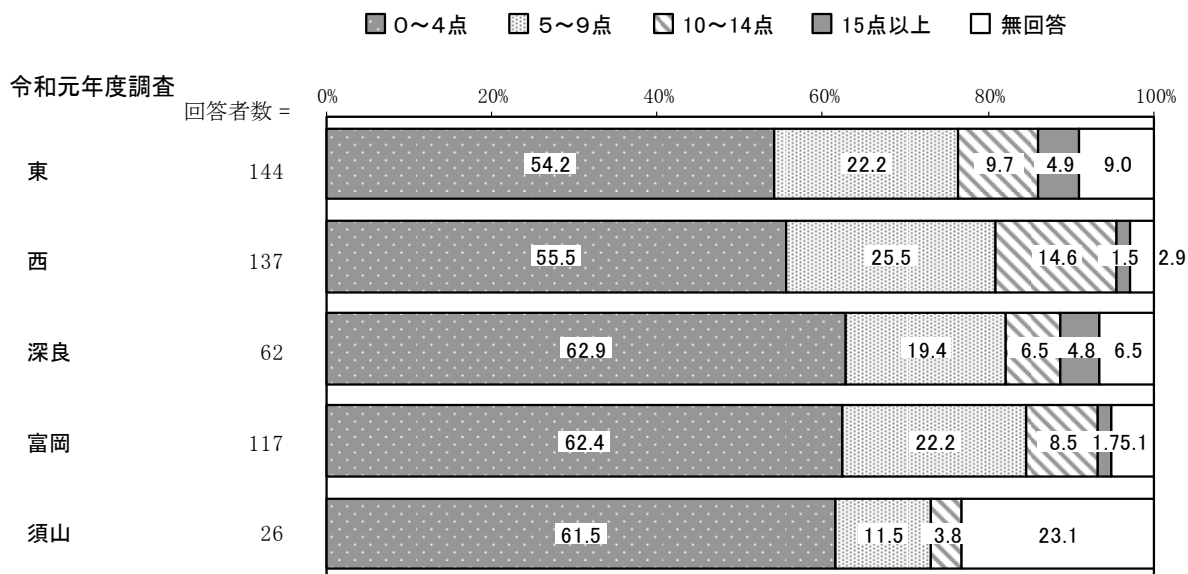
単位：件

区分	回答者数	全くない (0点)	少しだけ (1点)	ときどき (2点)	たいてい (3点)	いつも (4点)	無回答
(1) 神経過敏に感じましたか	499	218	115	109	25	15	17
(2) 絶望的だと感じましたか	499	332	84	43	8	8	24
(3) そわそわ、落ち着かなく感じましたか	499	269	124	61	13	7	25
(4) 気分が沈み込んで、何が起ころっても気が晴れないように感じましたか	499	245	141	63	18	9	23
(5) 何をするのも骨折りだと感じましたか	499	219	153	82	13	13	19
(6) 自分は価値のない人間だと感じましたか	499	312	93	51	8	15	20

K6（こころの状態に関する6つの項目）の得点【一般調査】



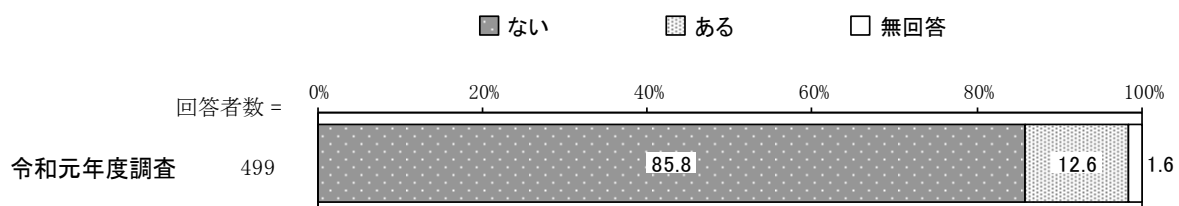
K 6（こころの状態に関する6つの項目）の得点【一般調査（地区別）】



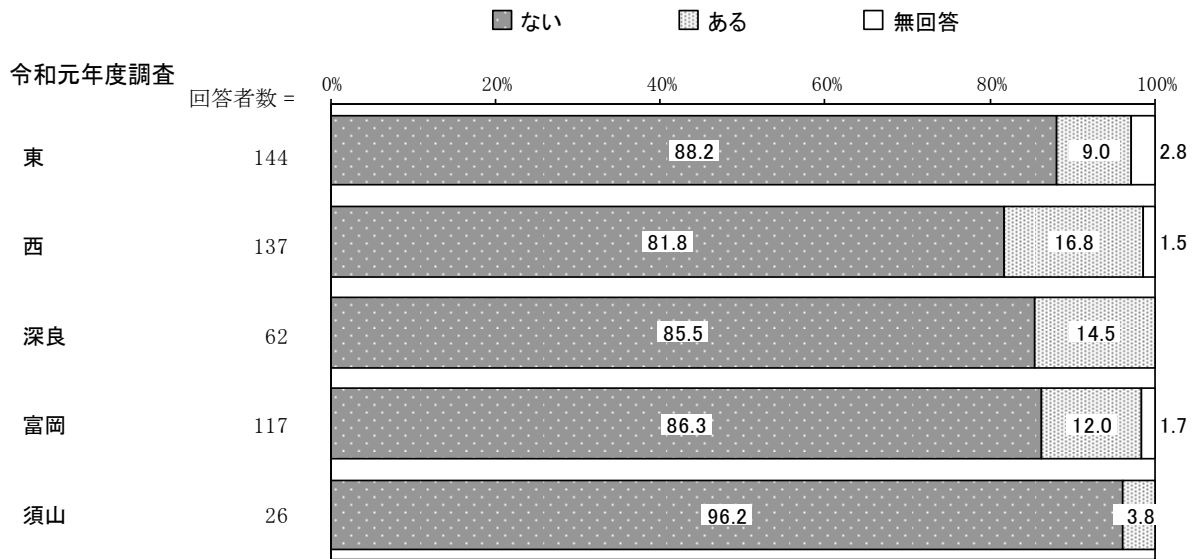
⑤ これまでの人生の中で本気で自殺したいと考えたことがある割合

一般調査では、「ない」の割合が85.8%、「ある」の割合が12.6%となっています。
地区別でみると、他の地区に比べ、須山で「ない」の割合が高くなっています。

これまでの人生の中で本気で自殺したいと考えたことがある割合【一般調査】



これまでの人生の中で本気で自殺したいと考えたことがある割合【一般調査（地区別）】

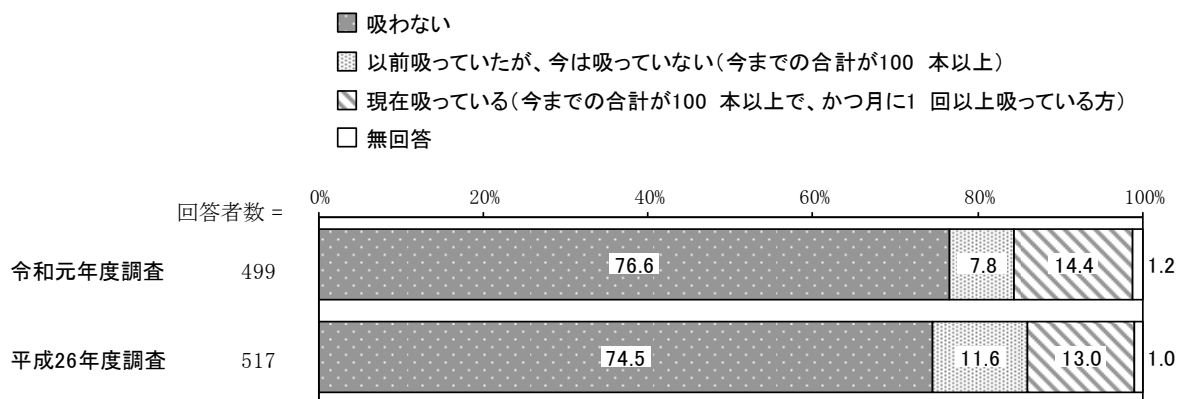


(4) たばこ・アルコール・薬物

① 喫煙している人の割合

一般調査では、「吸わない」の割合が76.6%と最も高く、次いで「現在吸っている（今までの合計が100本以上で、かつ月に1回以上吸っている方）」の割合が14.4%となっています。平成26年度調査と比較すると、大きな変化はみられません。

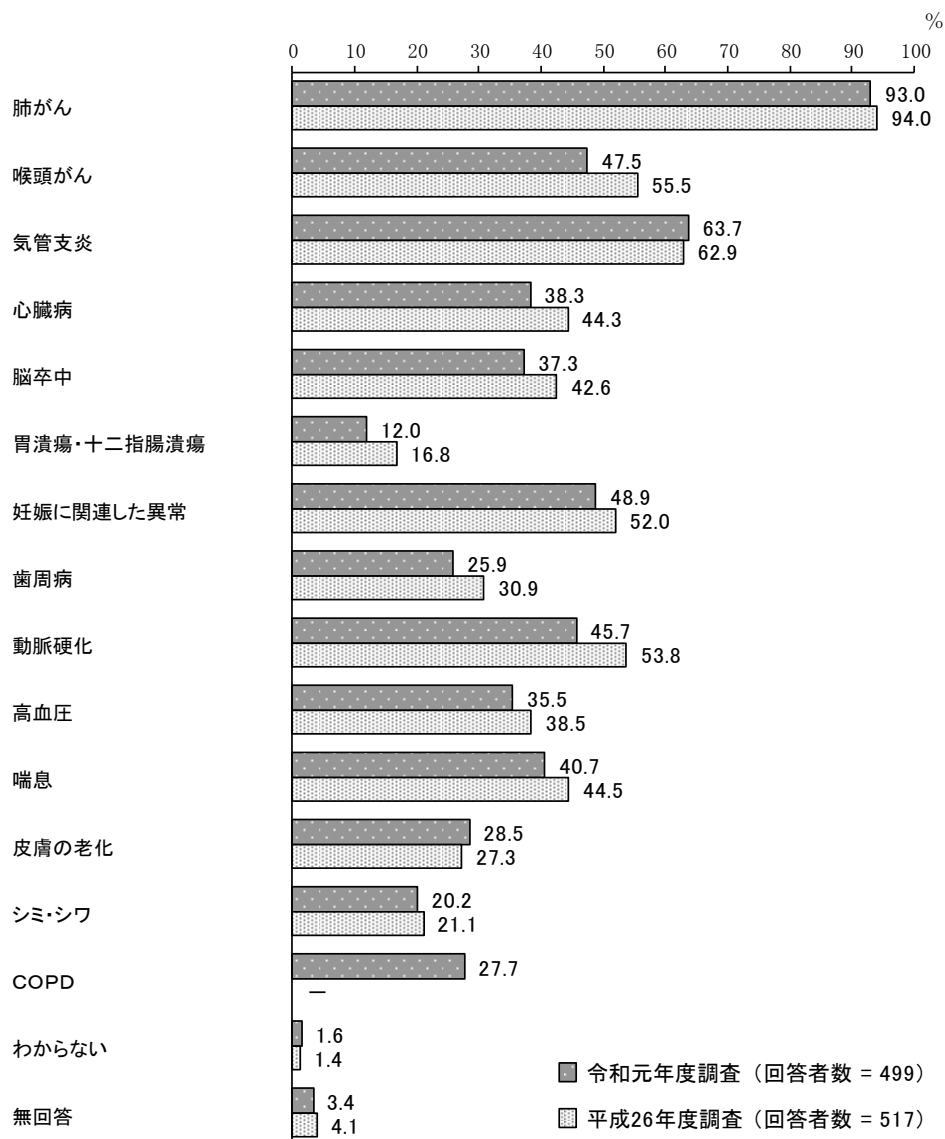
喫煙している人の割合【一般調査】



② 喫煙ががんや歯周病等に影響することの認知度の割合

一般調査では、「肺がん」の割合が93.0%と最も高く、次いで「気管支炎」の割合が63.7%、「妊娠に関連した異常」の割合が48.9%となっています。平成26年度調査と比較すると、「喉頭がん」が8.0ポイント、「心臓病」が6.0ポイント、「脳卒中」が5.3ポイント、「歯周病」が5.0ポイント、「動脈硬化」が8.1ポイント減少しています。

喫煙ががんや歯周病等に影響することの認知度の割合【一般調査】



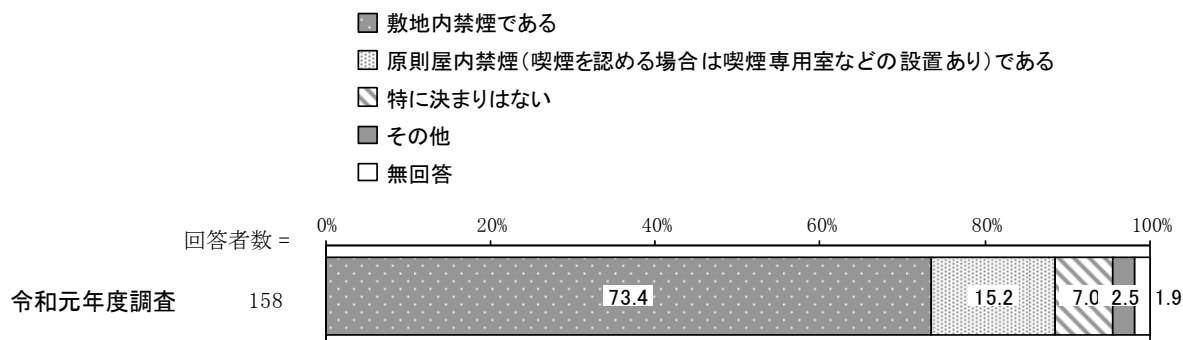
※「COPD」の選択肢は、令和元年度調査に新設されました。

※「COPD」とは…従来、慢性気管支炎や肺気腫と呼ばれてきた病気の総称です。タバコ煙を主とする有害物質を長期に吸入曝露することで生じた肺の炎症性疾患であり、喫煙習慣を背景に中高年に発症する生活習慣病といえます。

③ 施設内禁煙率の割合

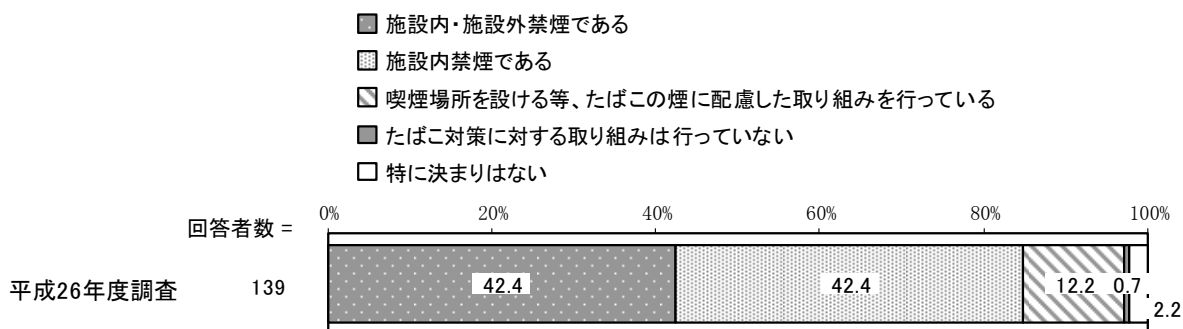
受動喫煙防止対策に関する調査では、「敷地内禁煙である」の割合が73.4%と最も高く、次いで「原則屋内禁煙（喫煙を認める場合は喫煙専用室などの設置あり）である」の割合が15.2%となっています。

施設内禁煙率の割合【受動喫煙防止対策に関する調査】

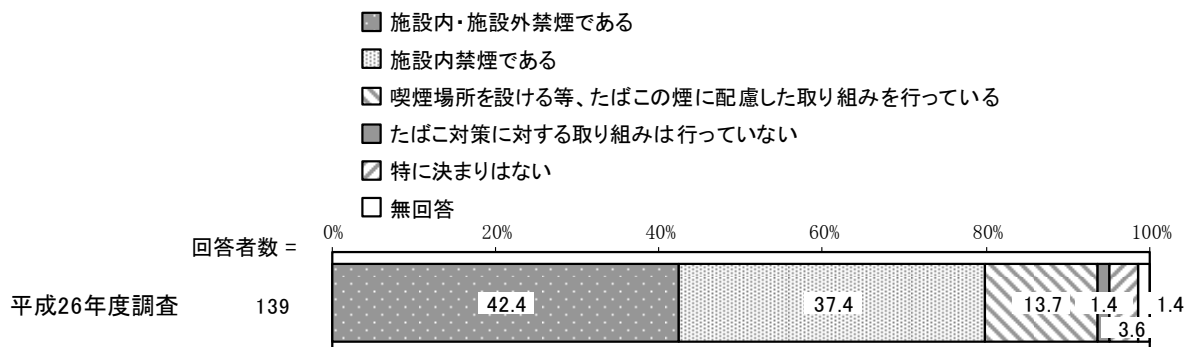


<参考>

来客用、外来用スペースの禁煙・分煙の対策【受動喫煙防止対策に関する調査（平成26年度）】



従業員（社員・職員用）のスペースの禁煙・分煙の対策【受動喫煙防止対策に関する調査（平成26年度）】

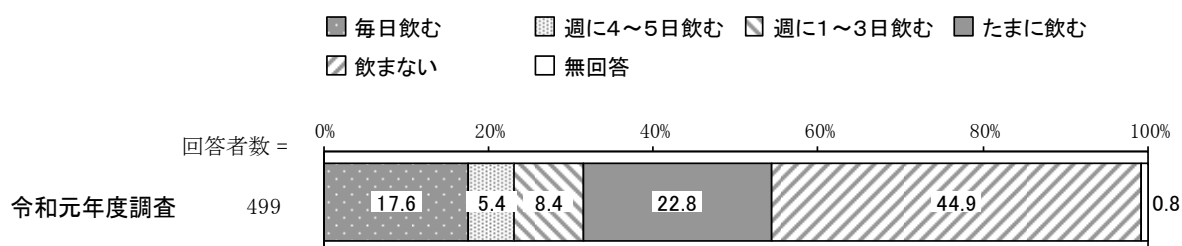


④ お酒を毎日飲む割合

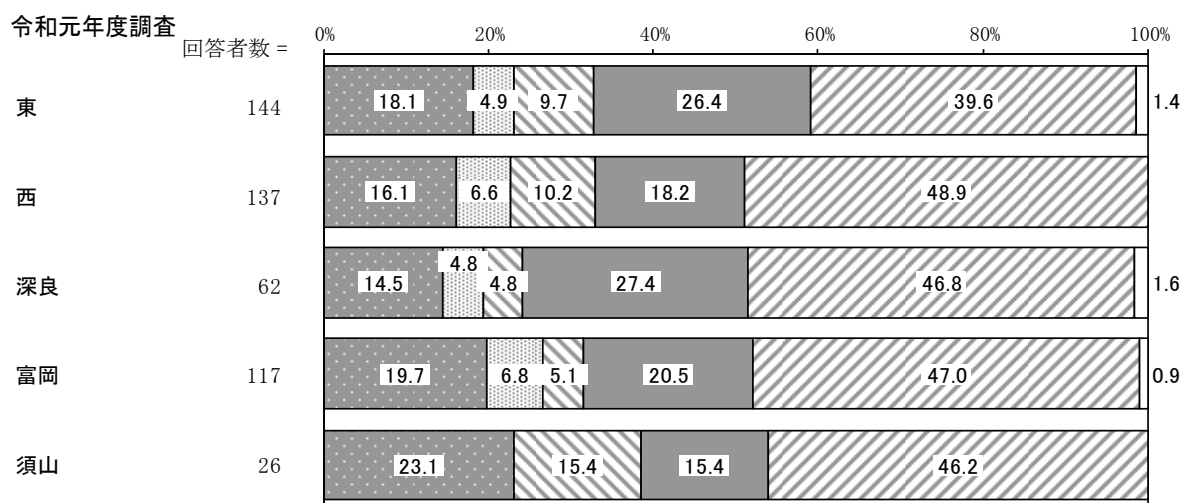
一般調査では、「飲まない」の割合が44.9%と最も高く、次いで「たまに飲む」の割合が22.8%、「毎日飲む」の割合が17.6%となっています。

地区別でみると、他の地区に比べ、東、深良で「たまに飲む」の割合が、須山で「毎日飲む」の割合が高くなっています。

お酒を毎日飲む割合【一般調査】

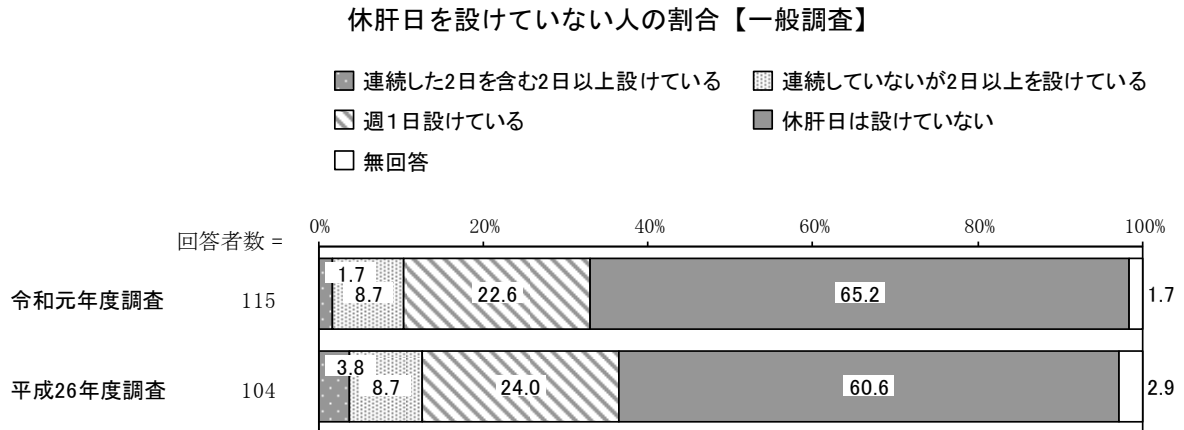


お酒を毎日飲む割合【一般調査（地区別）】



⑤ 休肝日を設けていない人の割合

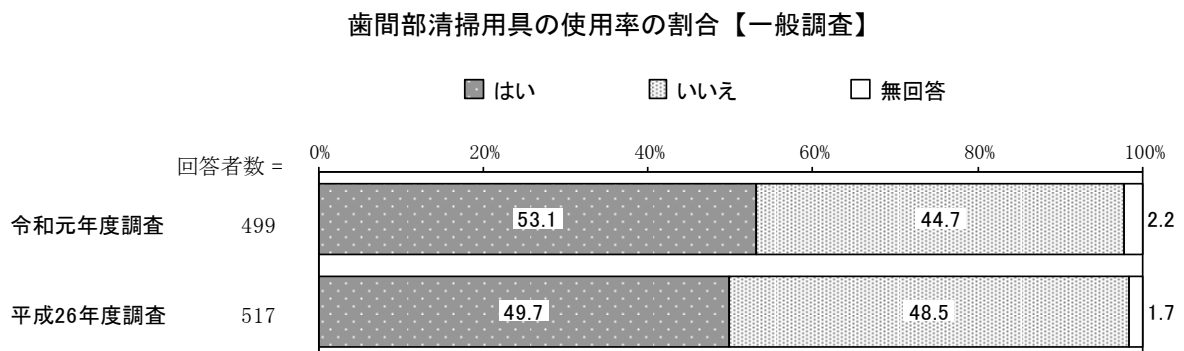
一般調査では、「休肝日は設けていない」の割合が65.2%と最も高く、次いで「週1日設けている」の割合が22.6%となっています。平成26年度調査と比較すると、大きな変化はみられません。



(5) 歯と口の健康

① 歯間部清掃用具の使用率の割合

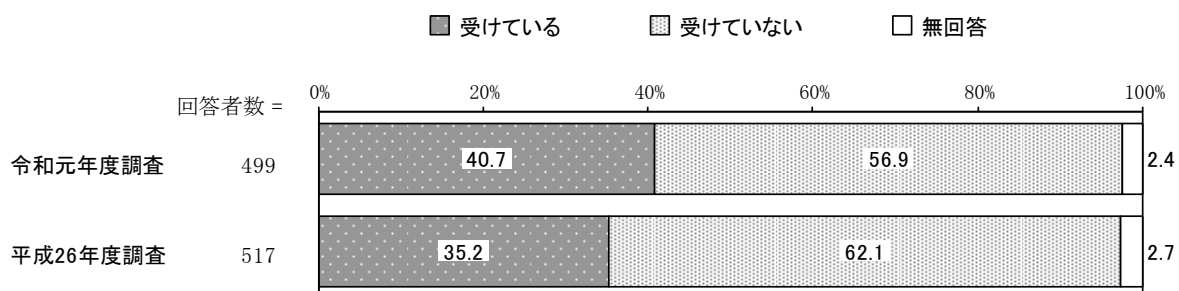
一般調査では、「はい」の割合が53.1%、「いいえ」の割合が44.7%となっています。平成26年度調査と比較すると、大きな変化はみられません。



② 治療以外で1年に1回以上定期的な歯の検診を受けている人の割合

一般調査では、「受けている」の割合が40.7%、「受けていない」の割合が56.9%となっています。平成26年度調査と比較すると、「受けている」が5.5ポイント増加し、「受けていない」が5.2ポイント減少しています。

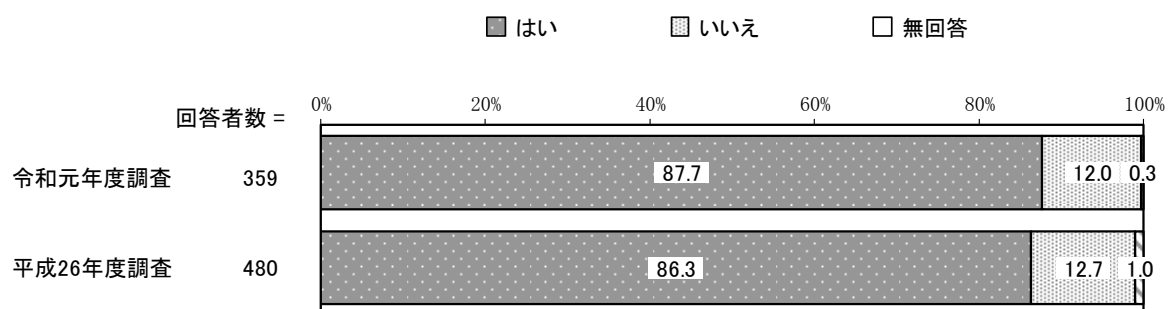
治療以外で1年に1回以上定期的な歯の検診を受けている人の割合【一般調査】



③ 自分で歯みがきをした子どもの割合

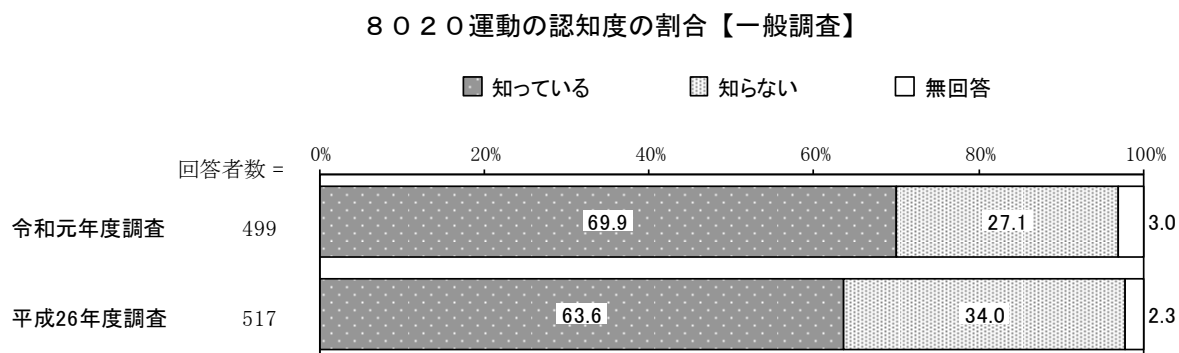
幼稚園・保育園年長児調査では、「はい」の割合が87.7%、「いいえ」の割合が12.0%となっています。

自分で歯みがきをした子どもの割合【幼稚園・保育園年長児調査】



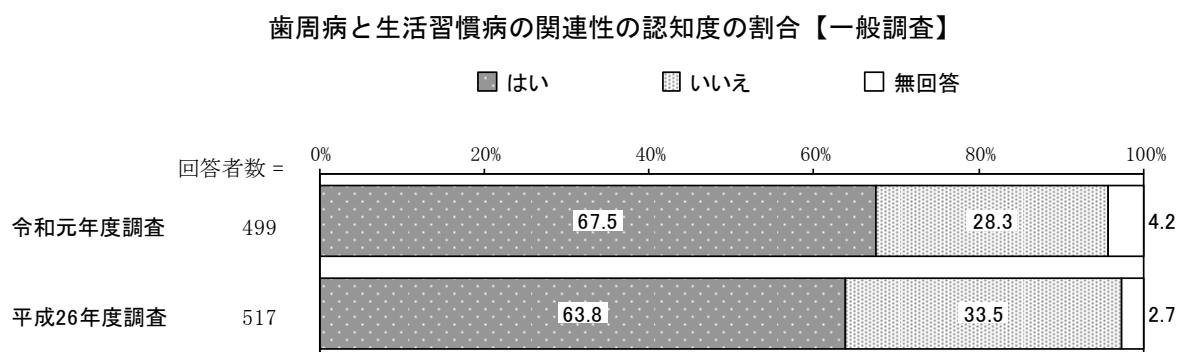
④ 8020運動の認知度の割合

一般調査では、「知っている」の割合が69.9%、「知らない」の割合が27.1%となっています。平成26年度調査と比較すると、「知っている」が6.3ポイント増加し、「知らない」が6.9ポイント減少しています。



⑤ 歯周病と生活習慣病の関連性の認知度の割合

一般調査では、「はい」の割合が67.5%、「いいえ」の割合が28.3%となっています。平成26年度調査と比較すると、「いいえ」が5.2ポイント減少しています。



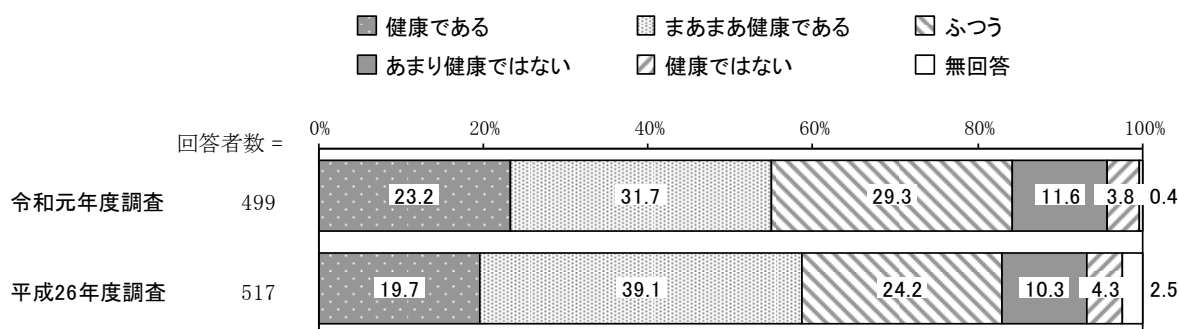
(6) 健康管理

① 自分の健康状態が健康であると感じる人の割合

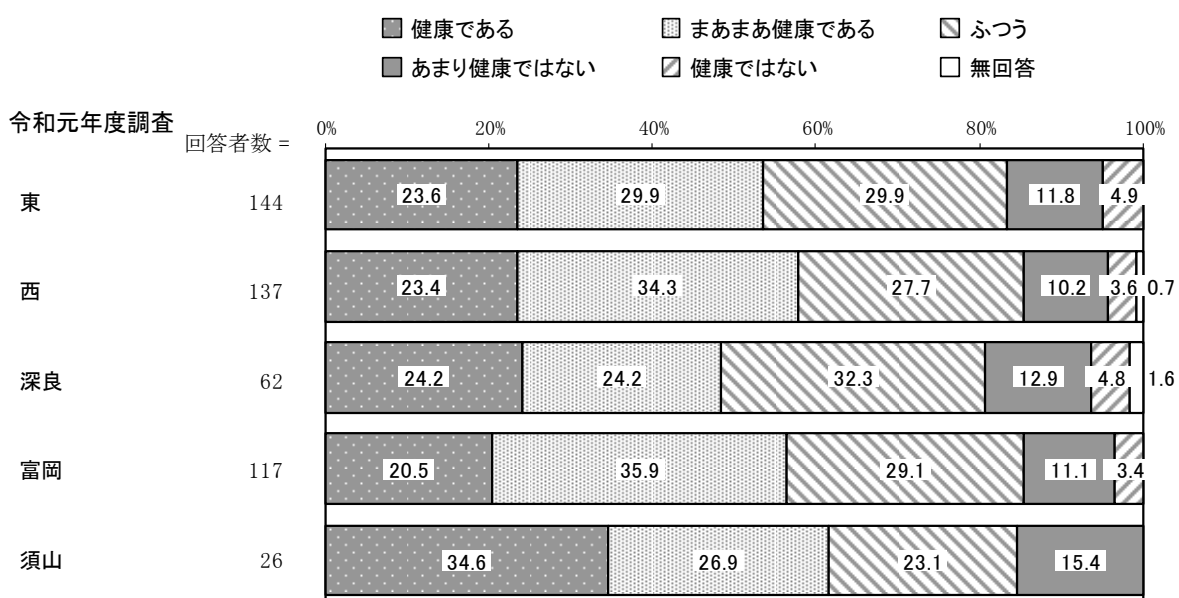
一般調査では、「健康である」と「まあまあ健康である」を合わせた“健康である”の割合が54.9%、「あまり健康でない」と「健康でない」を合わせた“健康でない”の割合が15.4%となっています。平成26年度調査と比較すると、「まあまあ健康である」が7.4ポイント減少し、「ふつう」が5.1ポイント増加しています。

地区別でみると、他の地区に比べ、須山で“健康である”の割合が高くなっています。

自分の健康状態が健康であると感じる人の割合【一般調査】



自分の健康状態が健康であると感じる人の割合【一般調査（地区別）】

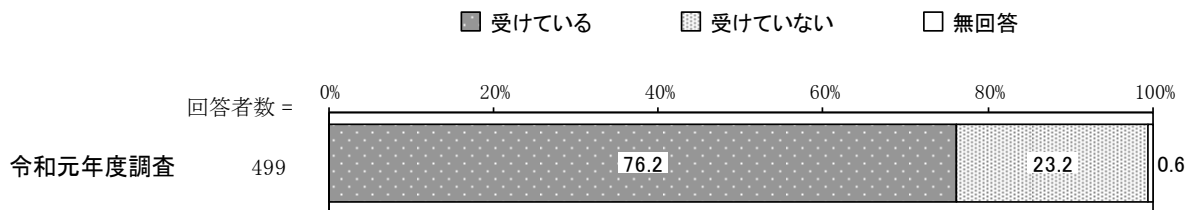


② 毎年健診を受けている割合

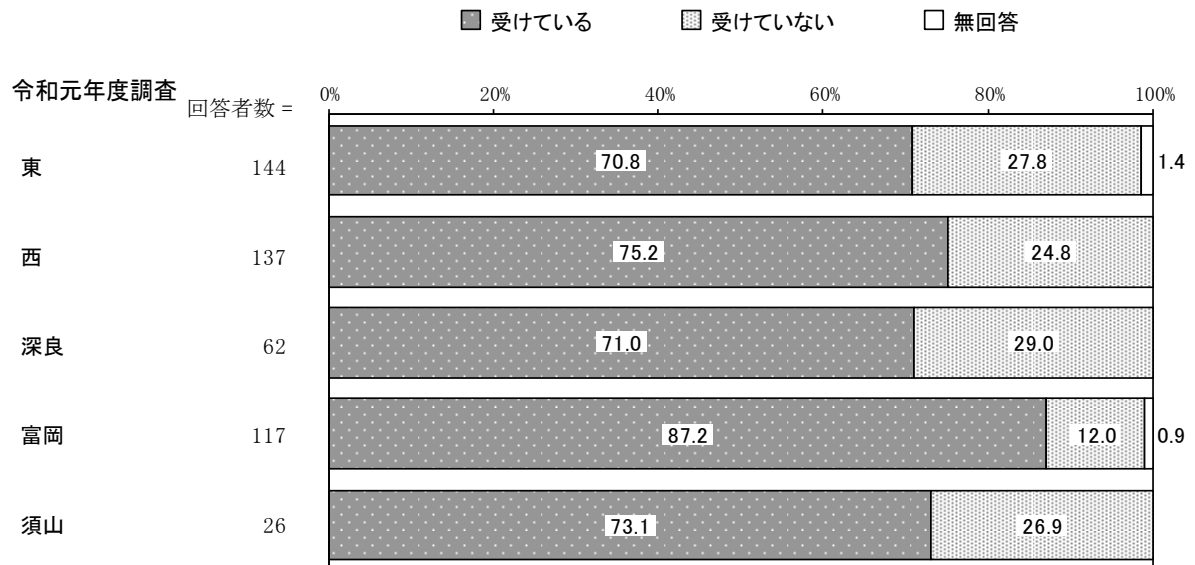
一般調査では、「受けている」の割合が76.2%、「受けていない」の割合が23.2%となっています。

地区別でみると、他の地区に比べ、富岡で「受けている」の割合が高くなっています。

毎年健診を受けている割合【一般調査】



毎年健診を受けている割合【一般調査（地区別）】

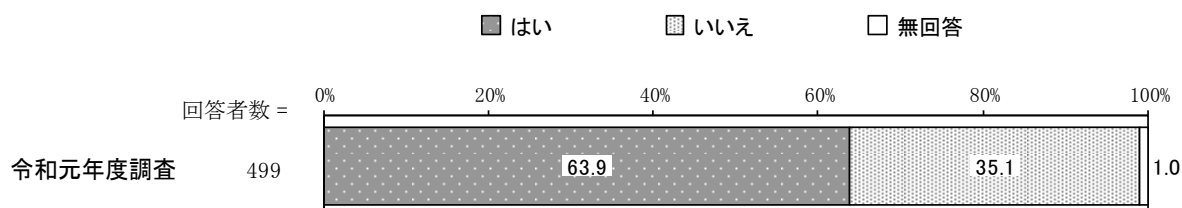


③ かかりつけ医を持っている割合

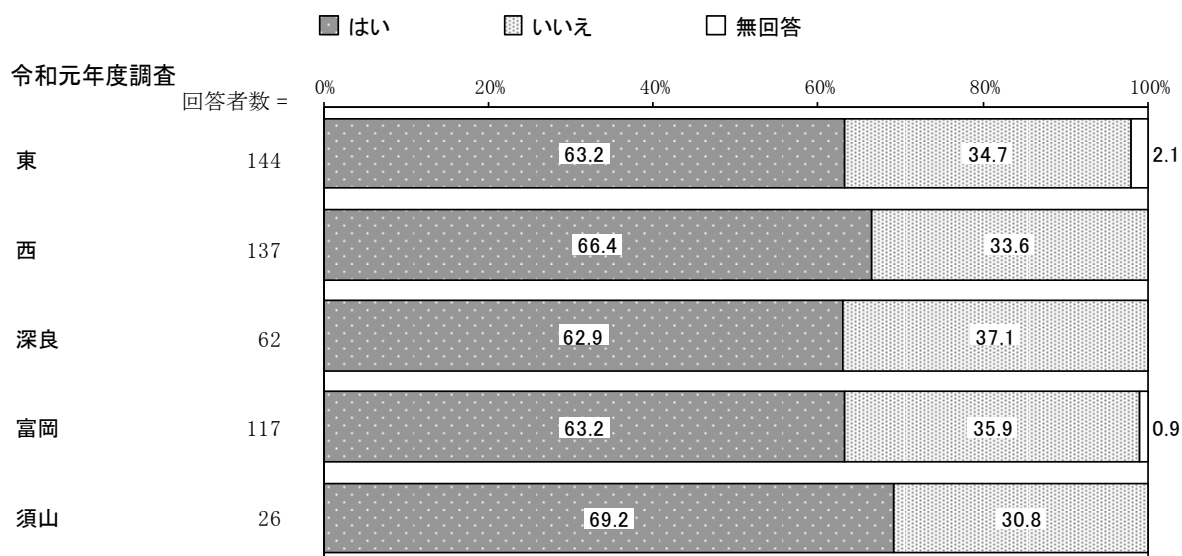
一般調査では、「はい」の割合が63.9%、「いいえ」の割合が35.1%となっています。

地区別でみると、他の地区に比べ、須山で「はい」の割合が高くなっています。

かかりつけ医を持っている割合【一般調査】



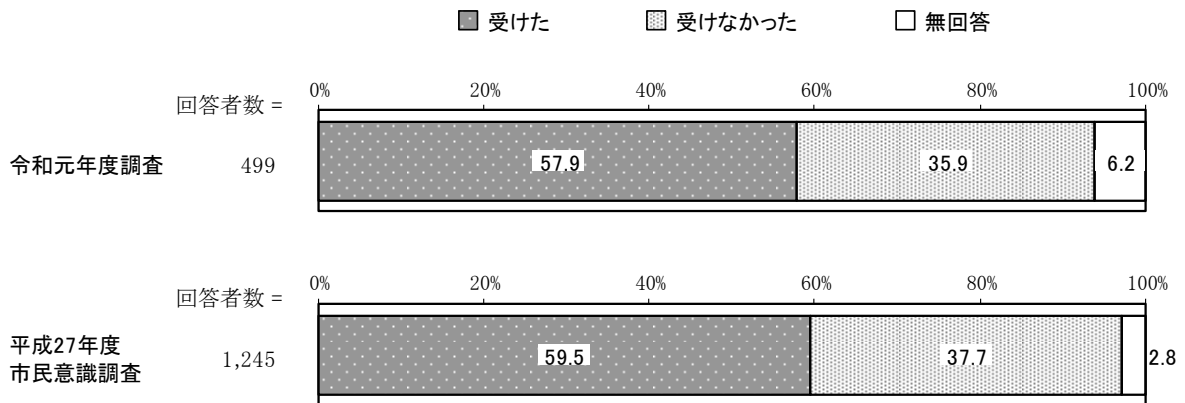
かかりつけ医を持っている割合【一般調査（地区別）】



④ 健診結果について医師や保健師からアドバイスを受けたことがある人の割合

一般調査では、「受けた」の割合が57.9%、「受けなかった」の割合が35.9%となっています。参考までに平成27年度市民意識調査では、「受けた」の割合が59.5%、「受けなかった」の割合が37.7%となっています。

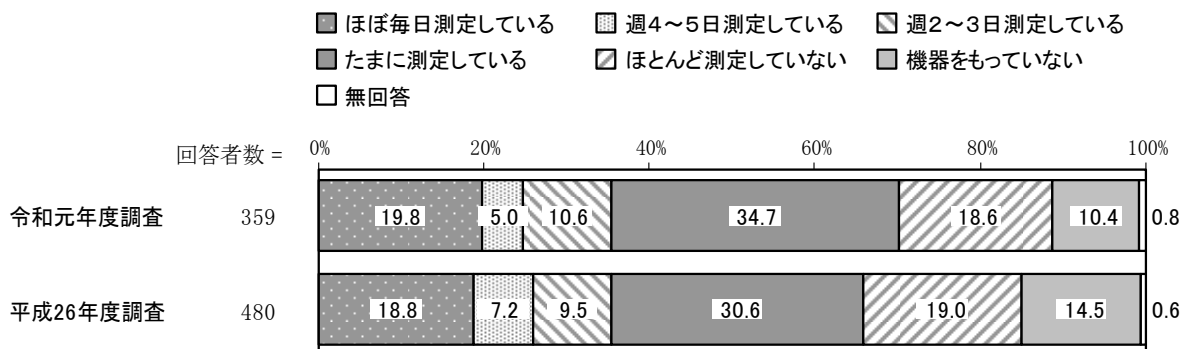
健診結果について医師や保健師からアドバイスを受けたことがある人の割合【一般調査】



⑤ 体重計や歩数計、血圧計等自らの健康管理に必要な機器をそろえ、定期的に測定している人の増加

一般調査では、「たまに測定している」の割合が34.7%と最も高く、次いで「ほぼ毎日測定している」の割合が19.8%、「ほとんど測定していない」の割合が18.6%となっています。

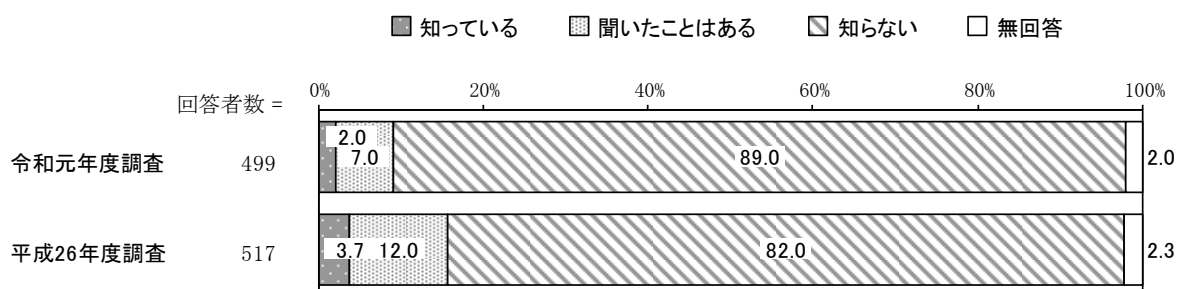
体重計や歩数計、血圧計等自らの健康管理に必要な機器をそろえ、定期的に測定している人の割合【一般調査】



⑥ 「元気にかけめく～る あなたがつくる健康づくり実践カレンダー」を知っている人の割合

一般調査では、「知らない」の割合が89.0%と最も高くなっています。平成26年度調査と比較すると、「聞いたことはある」が5.0ポイント減少し、「知らない」が7.0ポイント増加しています。

「元気にかけめく～る あなたがつくる健康づくり実践カレンダー」を知っている人の割合【一般調査】

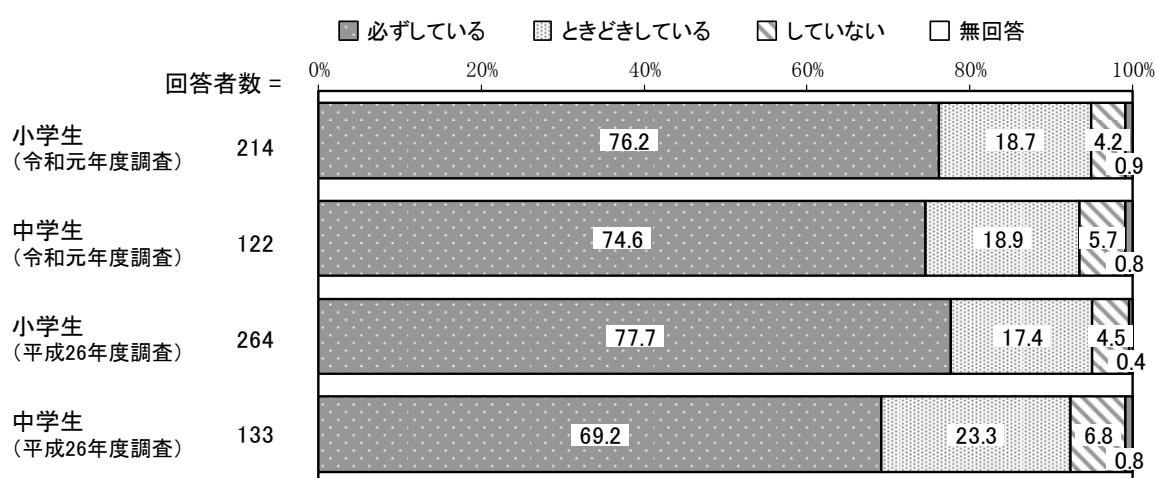


(7) 次世代の健康

① 食事の際に「いただきます、ごちそうさま」の挨拶をしている児童・生徒の割合

小学校・中学校調査では、小学生で、「必ずしている」の割合が76.2%と最も高く、次いで「ときどきしている」の割合が18.7%となっています。また、中学生で、「必ずしている」の割合が74.6%と最も高く、次いで「ときどきしている」の割合が18.9%となっています。

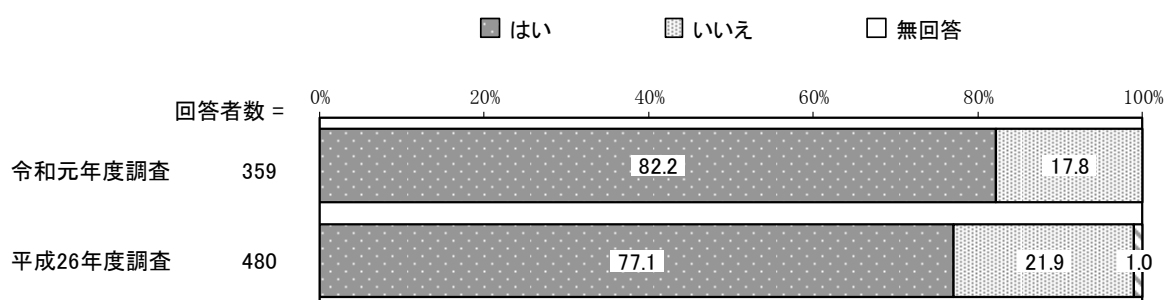
食事の際に「いただきます、ごちそうさま」の挨拶をしている児童・生徒の割合【小学校・中学校調査】



② 仕上げみがきをする保護者の割合

幼稚園・保育園年長児調査では、「はい」の割合が82.2%、「いいえ」の割合が17.8%となっています。

仕上げみがきをする保護者の割合【幼稚園・保育園年長児調査】



③ 朝食を毎日食べる人の割合

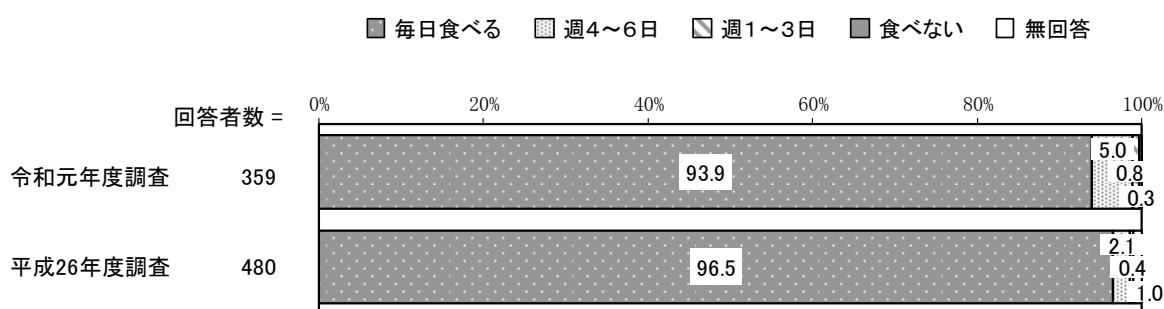
幼稚園・保育園年長児調査では、朝食では、「毎日食べる」の割合が93.9%と最も高くなっています。

小学校・中学校調査では、小学生で、「毎日食べる」の割合が91.1%と最も高くなっています。また、中学生で、「毎日食べる」の割合が82.8%と最も高くなっています。

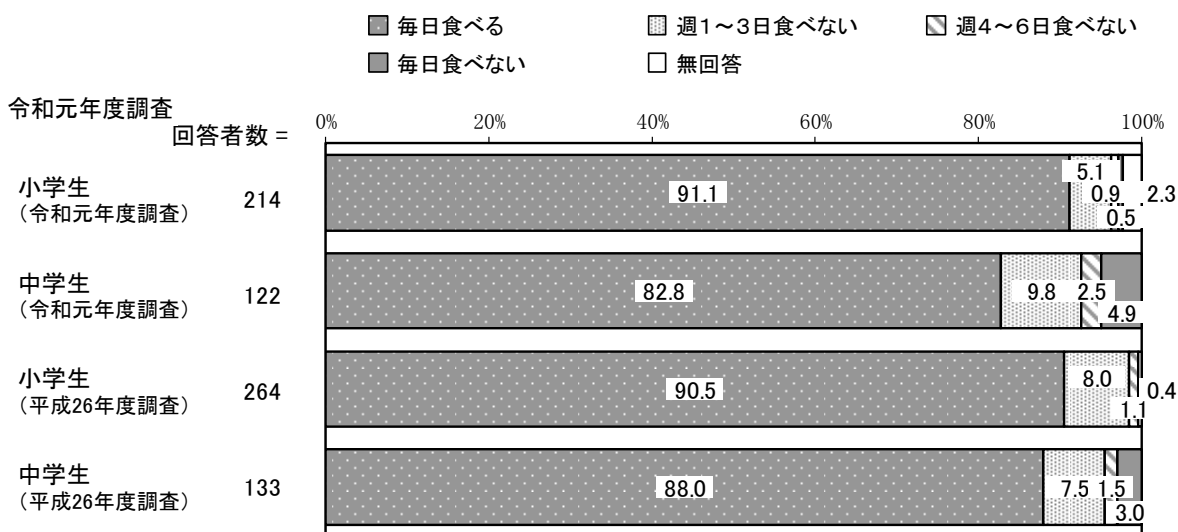
一般調査では、「ほとんど毎日食べる」の割合が87.0%と最も高くなっています。平成26年度調査と比較すると、大きな変化はみられません。

地区別でみると、他の地区に比べ、深良、富岡、須山で「ほとんど毎日食べる」の割合が高くなっています。

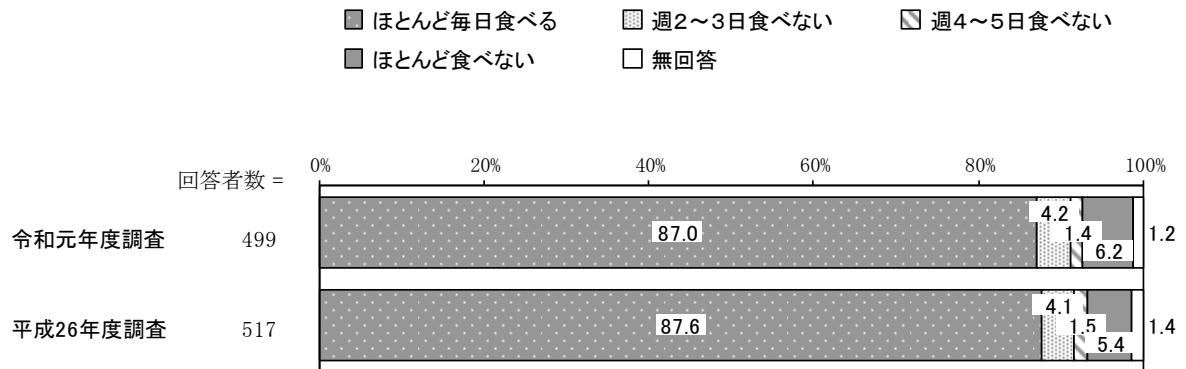
朝食を毎日食べる人の割合【幼稚園・保育園年長児調査】



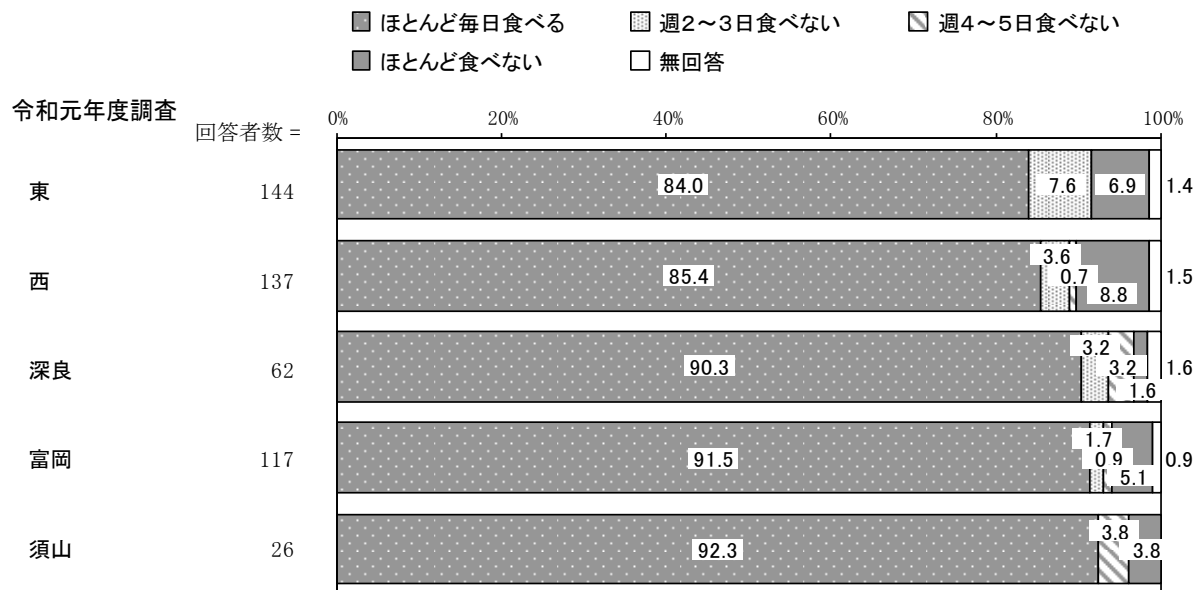
朝食を毎日食べる人の割合【小学校・中学校調査】



朝食を毎日食べる人の割合【一般調査】



朝食を毎日食べる人の割合【一般調査（地区別）】



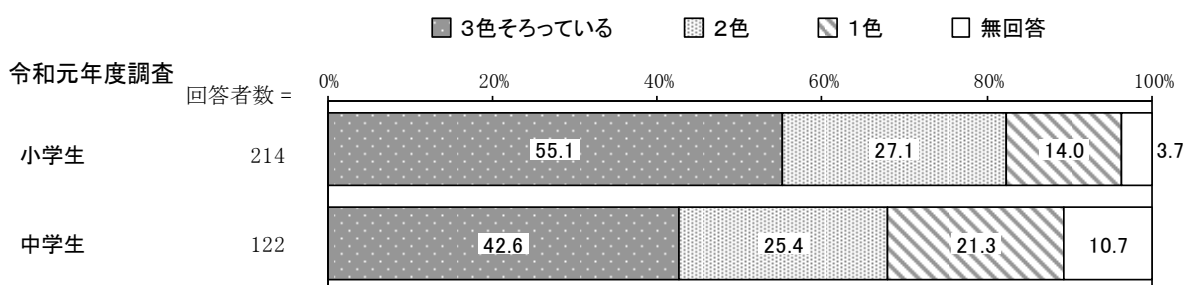
③ 栄養バランスに気をつけている人の割合

小学校・中学校調査では、小学生で、「3色そろっている」の割合が55.1%と最も高く、次いで「2色」の割合が27.1%、「1色」の割合が14.0%となっています。また、中学生で、「3色そろっている」の割合が42.6%と最も高く、次いで「2色」の割合が25.4%、「1色」の割合が21.3%となっています。

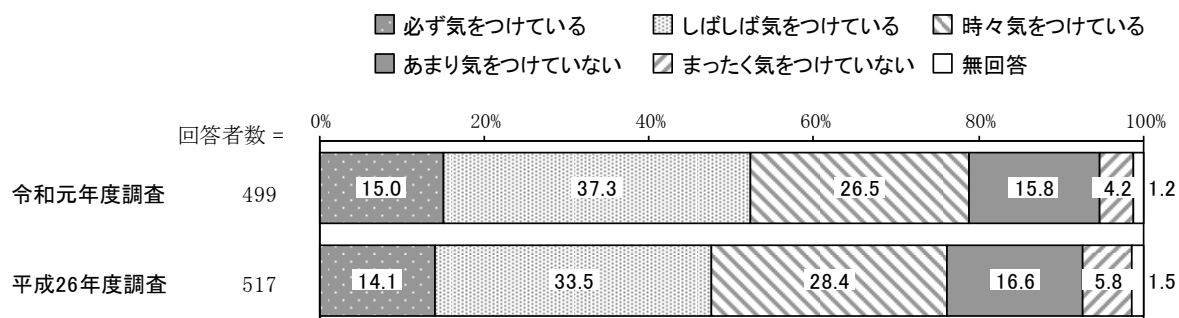
一般調査では、「しばしば気をつけている」の割合が37.3%と最も高く、次いで「時々気をつけている」の割合が26.5%、「あまり気をつけていない」の割合が15.8%となっています。平成26年度調査と比較すると、大きな変化はみられません。

地区別でみると、他の地区に比べ、西、富岡で「しばしば気をつけている」の割合が高くなっています。

3色そろっているか【小学校・中学校調査】

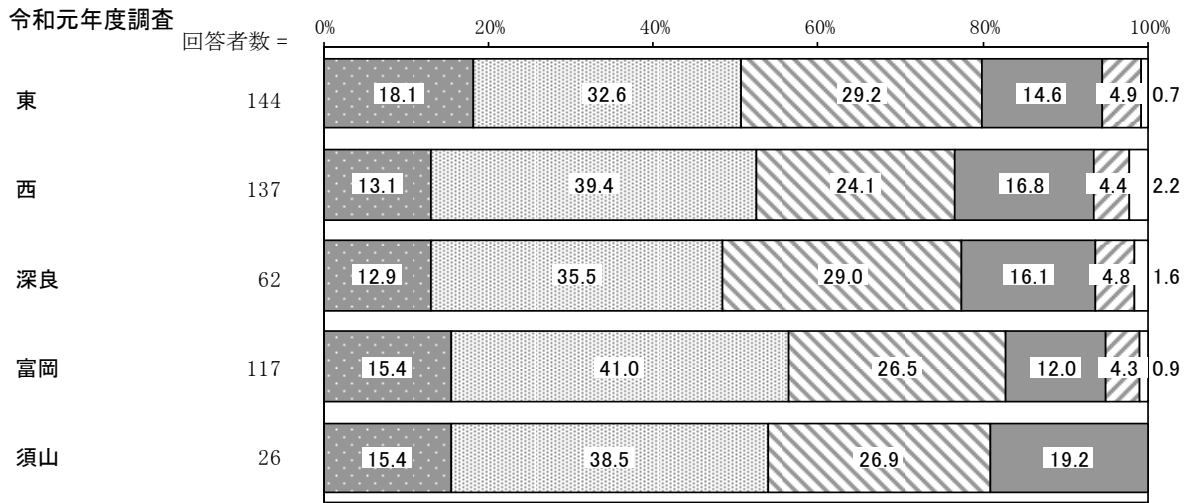


栄養バランスに気をつけている人の割合【一般調査】



栄養バランスに気をつけている人の割合【一般調査（地区別）】

- 必ず気をつけている ▨ しばしば気をつけている ▩ 時々気をつけている
- あまり気をつけていない ▧ まったく気をつけていない □ 無回答

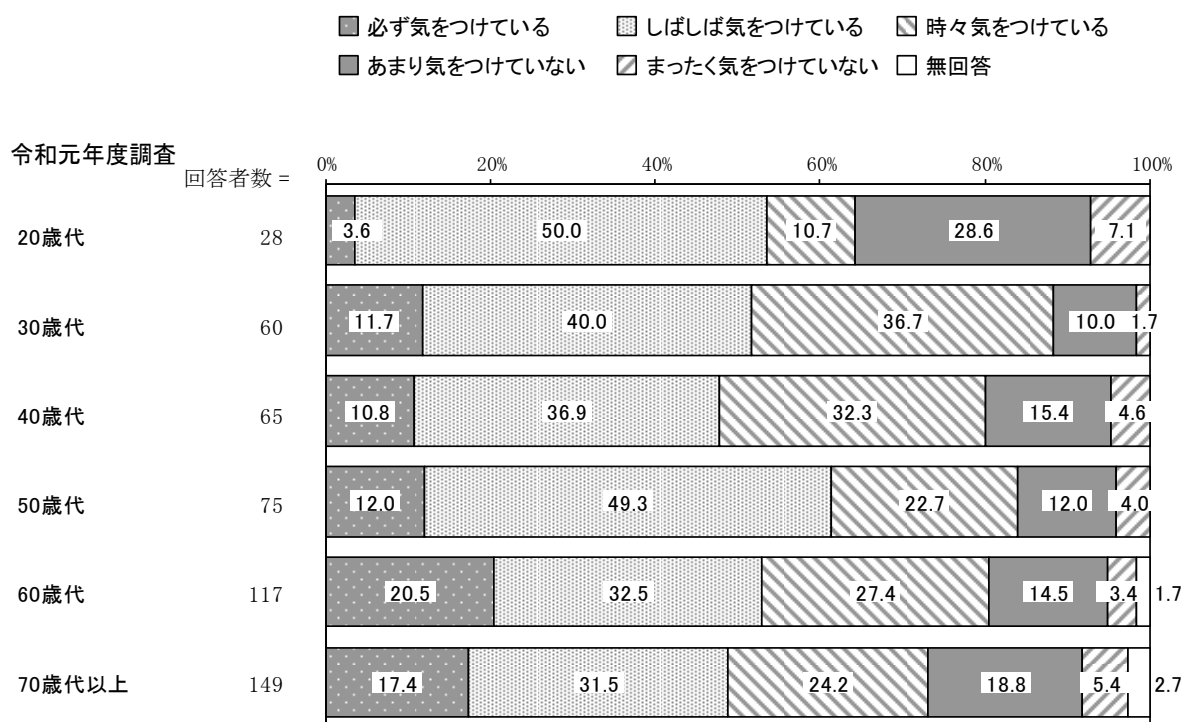


(8) 高齢者の健康

① 栄養バランスに気をつけている人の割合

一般調査では、年齢別で見ると、他の年齢に比べ、60歳代、70歳代以上で「必ず気をつけている」の割合が高くなっています。また、20歳代で「あまり気をつけていない」の割合が高くなっています。

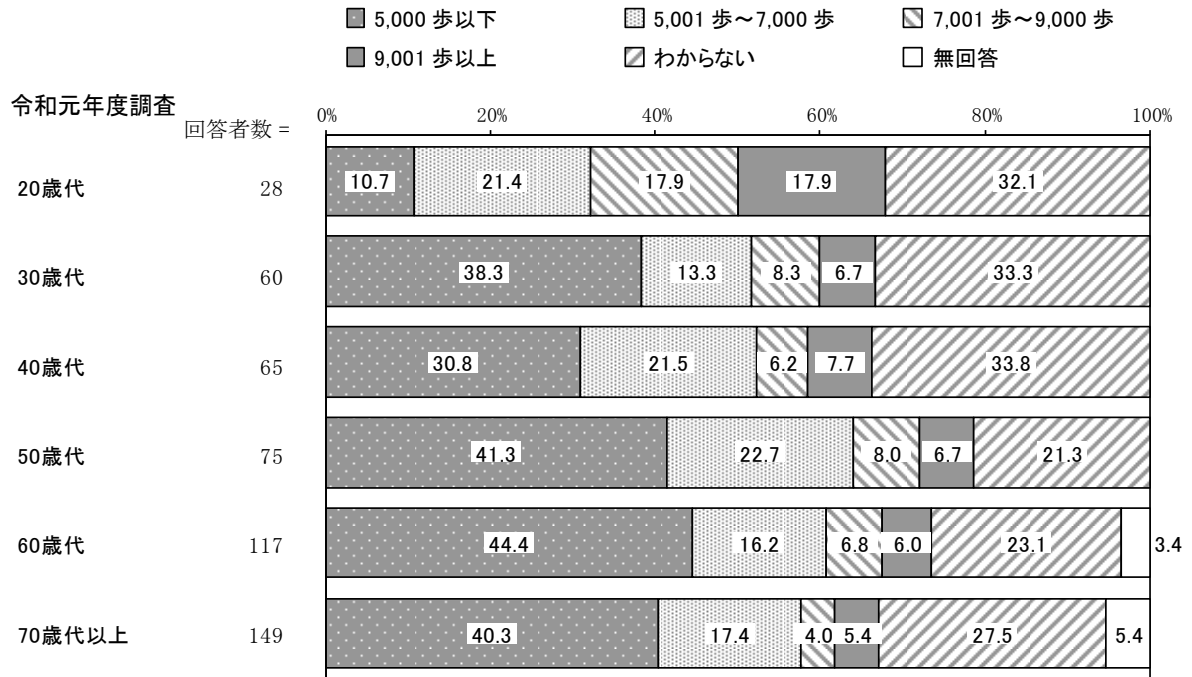
栄養バランスに気をつけている人の割合【一般調査】



② 日常生活における歩数の割合

一般調査では、年齢別で見ると、他の年齢に比べ、60歳代で「5,000歩以下」の割合が高くなっています。また、20歳代で「7,001歩～9,000歩」「9,001歩以上」の割合が高くなっています。

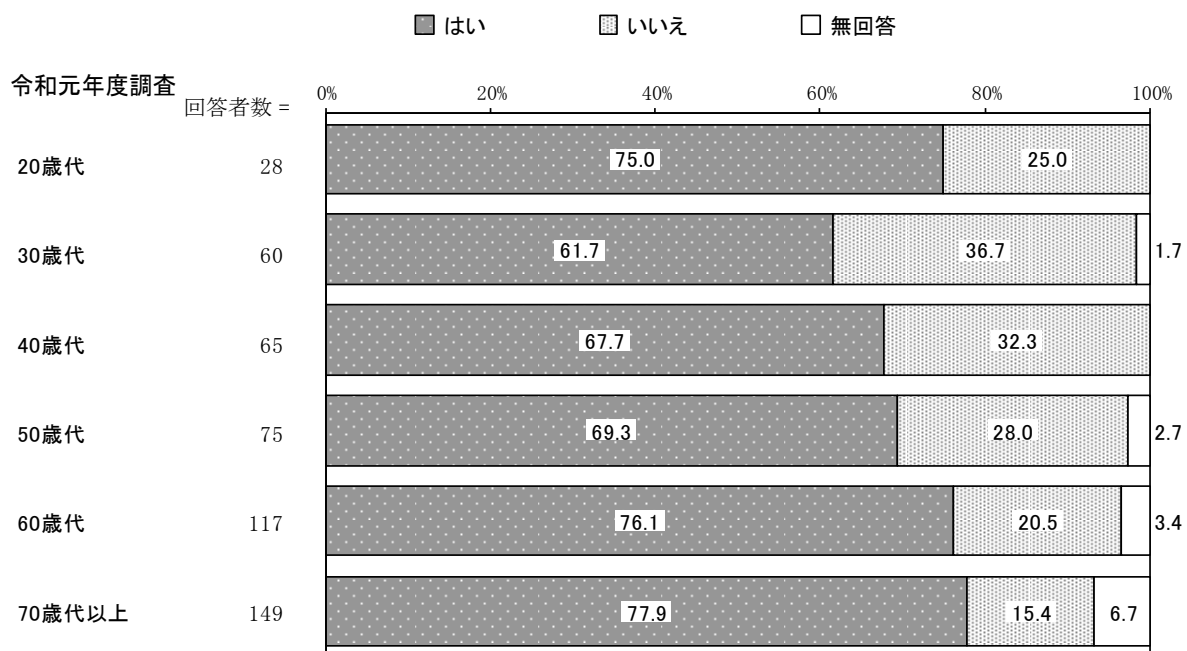
日常生活における歩数の割合【一般調査】



③ 意識的に身体を動かすように心がけている人の割合

一般調査では、年齢別で見ると、他の年齢に比べ、20歳代、60歳代、70歳代以上で「はい」の割合が高くなっています。また、30歳代で「いいえ」の割合が高くなっています。

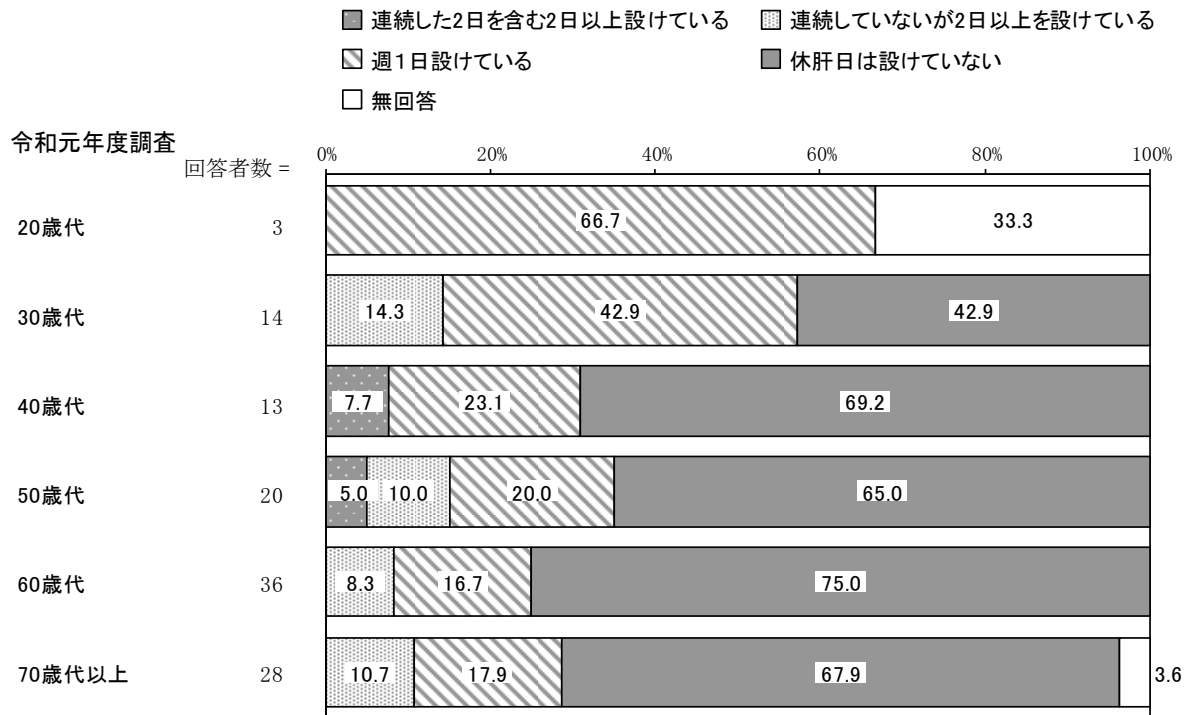
意識的に身体を動かすように心がけている人の割合【一般調査】



④ 休肝日を設けていない人の割合

一般調査では、年齢別で見ると、他の年齢に比べ、60歳代で「休肝日は設けていない」の割合が高くなっています。また、30歳代で「連続していないが2日以上を設けている」「週1日設けている」の割合が高くなっています。

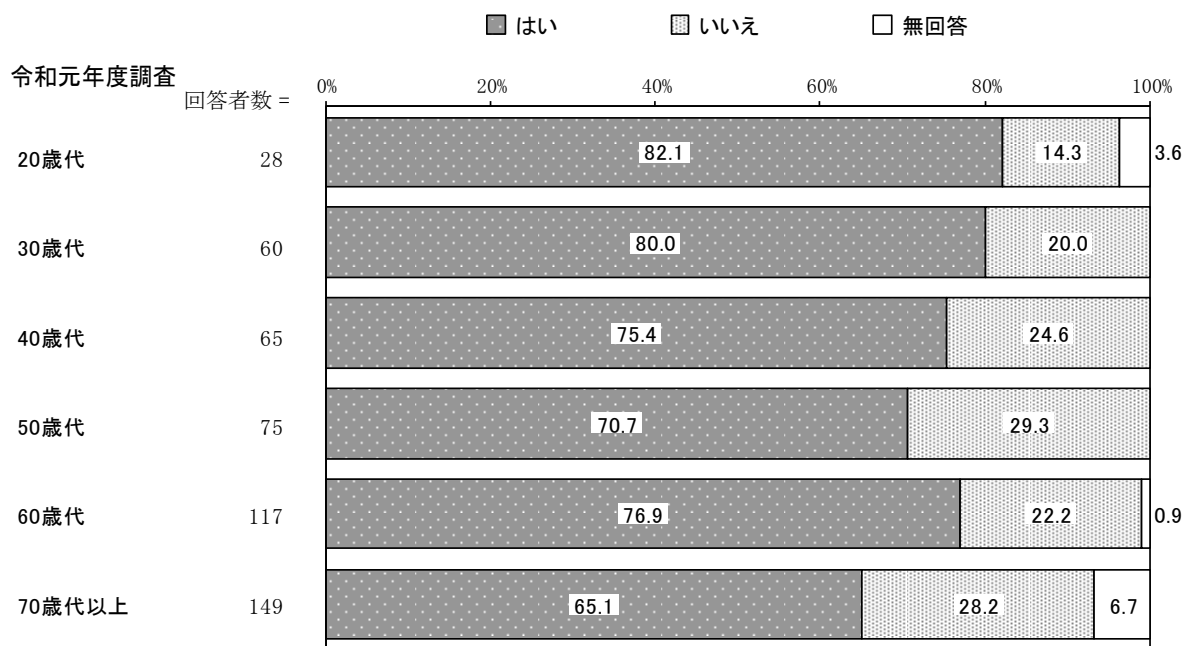
休肝日を設けていない人の割合【一般調査】



⑤ 相談できる相手や場所がある人の割合

一般調査では、年齢別で見ると、他の年齢に比べ、20歳代、30歳代で「はい」の割合が高くなっています。また、50歳代、70歳代以上で「いいえ」の割合が高くなっています。

相談できる相手や場所がある人の割合【一般調査】

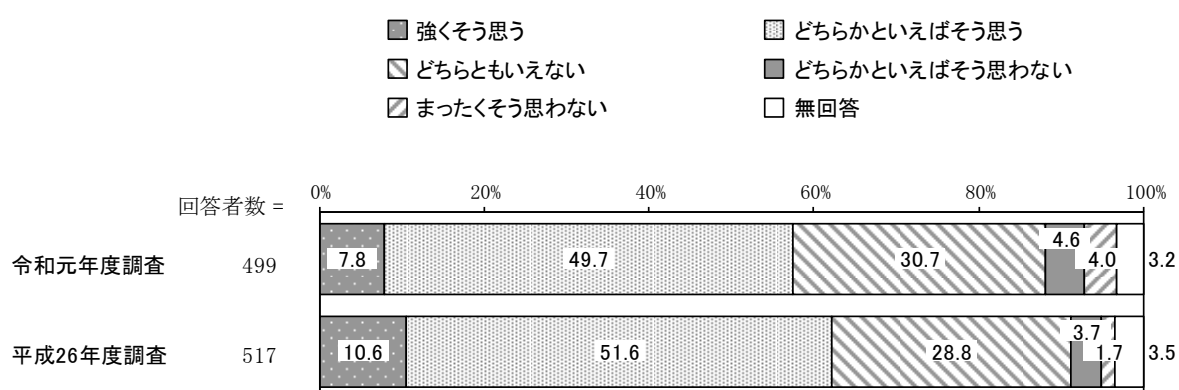


(9) 地区組織・民間事業所との連携・協働

① 地域の人々はお互いに助け合っていると思う人の割合

一般調査では、「強くそう思う」と「どちらかといえばそう思う」を合わせた“そう思う”の割合が57.5%、「どちらかといえばそう思わない」と「まったくそう思わない」を合わせた“そう思わない”の割合が8.6%となっています。平成26年度調査と比較すると、大きな変化はみられません。

地域の人々はお互いに助け合っていると思う人の割合【一般調査】

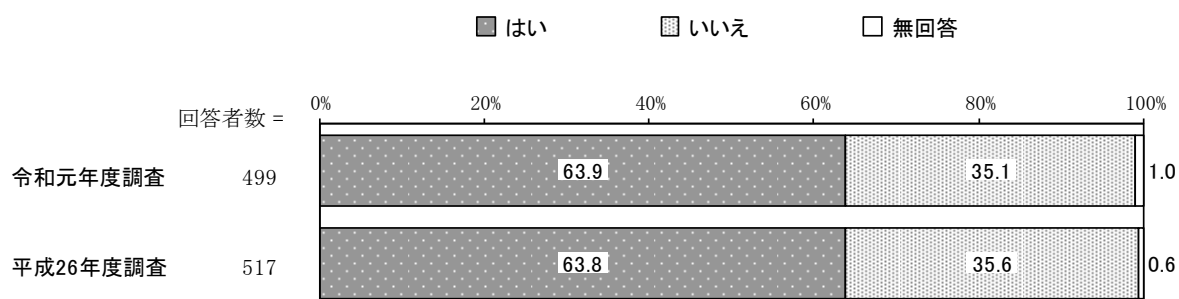


(10) 地域医療

① かかりつけ医をもっている人の割合

一般調査では、「はい」の割合が63.9%、「いいえ」の割合が35.1%となっています。平成26年度調査と比較すると、大きな変化はみられません。

かかりつけ医をもっている人の割合【一般調査】



5 数値目標に対する現状と課題

「すその健康増進プラン（改訂版）」「第2次裾野市食育推進計画」「裾野市歯科保健計画」は、アンケート調査などを基に、健康づくり施策に対する指標が設定されています。それぞれの項目別に、プラン策定時・見直し時の数値との比較及び指標の達成状況を整理し、評価しました。

(1) すその健康増進プランの評価

項目	中間値 (H26 年度)	目標値	現状値	中間値より 目標達成◎ 改善あり○ 変化なし△ 改善なし×
①栄養・食生活				
食育に関心がある人の増加	一般 63.2%	90%以上	一般 61.9%	×
朝食を毎日食べる人の増加	幼・保 96.5%	100%	幼・保 93.9%	×
	小学生 90.5%		小学生 91.1%	○
	中学生 88.0%		中学生 82.8%	×
	一般 87.6%	90%以上	一般 87.0%	×
栄養バランスに気をつけて いる人の増加	小学生 50.8%	60%以上	小学生 55.1%	○
	中学生 51.1%		中学生 42.6%	×
	一般 76.0%	85%以上	一般 78.8%	○
野菜を食べている人の増加 ※1	19.3%	40%以上	11.6%	×
野菜料理を毎食1皿以上食 べる人の増加	—	70%以上	52.7%	—
②身体活動・運動				
日常生活における歩数の増 加※2	41.2%	45%以上	31.8%	×
意識的に身体を動かすよう に心がけている人の増加	男性 62.3%	男性 75%以上 女性 73%以上	男性 70.2%	○
	女性 68.0%		女性 73.8%	◎
	平均 65.8%		平均 72.5%	○
③休養・こころの健康づくり				
ストレス解消法がある人の 増加	60.2%	70%以上	69.7%	○
相談できる相手や場所があ る人の増加	72.1%	90%以上	72.9%	○

※1 1日に野菜350g(食事バランスガイドの5つ分)以上とっている人の割合

※2 5,001歩以上歩く人の割合

項目	中間値 (H26 年度)	目標値	現状値	中間値より 目標達成◎ 改善あり○ 変化なし△ 改善なし×
④たばこ・アルコール・薬物				
喫煙している人の減少※3	13.0%	10%以下	14.4%	×
施設内禁煙率の増加	84.8%	100%	88.6%	○
休肝日を設けていない人の減少	60.6%	55%以下	65.2%	×
⑤歯と口の健康				
歯間部清掃用具の使用率の増加	49.7%	55%以上	53.1%	○
治療以外で1年に1回以上定期的な歯の検診を受けている人の増加	35.2%	50%以上	40.7%	○
⑥健康管理				
自分の健康状態が健康であると感じる人の増加	58.8%	65%以上	54.9%	×
健診結果について医師や保健師からアドバイスを受けたことがある人の増加	平成 27 年度 59.5%	65%以上	57.9%	×
体重計や歩数計、血圧計等自らの健康管理に必要な機器をそろえ、定期的に測定している人の増加※4	35.5%	50%以上	35.4%	×
「元気にかけめく～る あなたがつくる健康づくり実践カレンダー」を知っている人の増加	3.7%	10%以上	2.0%	×
特定健康診査 受診率の増加	44.3%	65%以上	45.2%	○
特定保健指導 実施率の増加	23.5%	25%以上	30.5%	◎
胃がん検診 受診率の増加	26.7%	50%以上	8.7%	—※5
大腸がん検診 受診率の増加	41.5%	50%以上	16.6%	—※5
肺がん検診 受診率の増加	45.2%	50%以上	19.6%	—※5
子宮がん検診 受診率の増加	32.8%	50%以上	16.2%	—※5
乳がん検診 受診率の増加	23.9%	50%以上	10.7%	—※5
前立腺がん検診 受診率の増加	56.8%	60%以上	23.9%	—※5
肝炎ウイルス検査 受診率の増加	3.4%	15%以上	2.7%	×

※3 喫煙している人とは、今までの合計が100本以上でかつ月1回以上吸っている人

※4 定期的に測定している人とは、週に2～3日以上測定している人

※5 中間値と現状値の対象基準が変わっているため、比較できない

項目	中間値 (H26年度)	目標値	現状値	中間値より 目標達成◎ 改善あり○ 変化なし△ 改善なし×
⑦次世代の健康				
朝食を毎日食べる幼児・児童・生徒の増加	幼・保 96.5% 小学生 90.5% 中学生 88.0%	100%	幼・保 93.9% 小学生 91.1% 中学生 82.8%	× ○ ×
食事の際に「いただきます、ごちそうさま」の挨拶をしている児童・生徒の増加	小学生 95.1% 中学生 92.5%	95%以上	小学生 94.9% 中学生 93.5%	× ○
朝食をバランスよく食べている児童・生徒の増加	小学生 50.8% 中学生 51.1%	60%以上	小学生 55.1% 中学生 42.6%	○ ×
妊婦喫煙率の減少	1.7%	0%	1.7%	△
1人で9本以上むし歯を持つ生徒の減少	中学3年生 1.5%	0%	—	—
仕上げみがきをする保護者の増加	年長児保護者 77.1%	85%以上	年長児保護者 82.2%	○
⑧高齢者の健康				
栄養バランスに気をつけている人の増加	60歳代 76.1% 70歳以上 78.8%	80%以上	60歳代 80.4% 70歳以上 73.1%	◎ ×
日常生活における歩数の増加	60歳代 48.0% 70歳以上 39.4%	45%以上	60歳代 29.0% 70歳以上 26.8%	× ×
意識的に身体を動かすように心がけている人の増加	60歳代 76.7% 70歳以上 78.8%	80%以上	60歳代 76.1% 70歳以上 77.9%	× ×
今よりも10分(1,000歩)多く体を動かすようにしている人の増加	—	50%以上	—	—
相談できる相手や場所がある人の増加	60歳代 75.2% 70歳以上 70.5%	90%以上	60歳代 76.9% 70歳以上 65.1%	○ ×
休肝日を設けていない人の減少	60歳代 61.5% 70歳以上 60.0%	60%以下	60歳代 75.0% 70歳以上 67.9%	× ×
⑨地区組織・民間事業所との連携・協働				
地域の人々はお互いに助け合っていると思う人の増加	61.5%	増加	57.5%	×
⑩地域医療				
かかりつけ医をもっている人の増加	63.8%	増加	63.9%	◎

(2) 第2次裾野市食育推進計画の評価

項目	策定値 (H26年度)	目標値	現状値	策定値より 目標達成◎ 改善あり○ 変化なし△ 改善なし×
食育に関心がある人の増加	63.2%	90%以上	61.9%	×
食事の際に「いただきます、ごちそうさま」の挨拶をしている人の増加	小学生 95.1% 中学生 92.5%	95%以上	小学生 94.9% 中学生 93.5%	×
	一般 77.1%	85%以上	一般 77.5%	○
地場産物を知らない人の減少	4.6%	0%	—	—
地場産物を食事に取り入れている人の増加	—	増加	53.7%	—
学校給食での地場産物を使用する割合の増加	54.5%	増加	44.9%	×
朝食を毎日食べる人の増加	幼・保 96.5% 小学生 90.5% 中学生 88.0%	100%	幼・保 93.9% 小学生 91.1% 中学生 82.8%	×
	20歳 76.2% 30歳 81.8% 平均 87.6%	90%以上	20歳 53.6% 30歳 85.0% 平均 87.0%	×
栄養バランスに気をつけている人の増加	小学生 50.8% 中学生 51.1%	60%以上	小学生 55.1% 中学生 42.6%	○
	76.0%	85%以上	78.8%	○

(3) 裾野市歯科保健計画の評価

項目	策定値 (H26年度)	目標値	現状値	策定値より 目標達成◎ 改善あり○ 変化なし△ 改善なし×
自分で歯みがきをした子どもの増加	年長児 86.3%	90.0%	87.7%	○
仕上げみがきをする保護者の増加	年長児の保護者 77.1%	85.0%	82.2%	○
1人で9本以上むし歯を持つ生徒の減少	中学生 1.5% (H24)	0%	—	—
むし歯を経験した幼児の減少	年長児 40.4%	38%	30.9%	◎
8020運動の認知度の増加	20歳以上 63.6%	80.0%	69.9%	○
歯周病と生活習慣病の関連性の認知度の増加	20歳以上 63.8%	80.0%	67.5%	○
喫煙が歯周病に影響することの認知度の増加	20歳以上 30.9%	50.0%	25.9%	×
治療以外で1年に1回以上定期的な歯の検診を受けている人の増加	20歳以上 35.2%	50.0%	40.7%	○
妊婦歯科疾患検診受診率の増加	妊婦 44.6%	50%	40.4%	×
成人歯周疾患検診受診率の増加 (36・38・40・42・44・46・48・50・55・60・65・70歳)	6.7%	10%	9.0%	○
8020推進員の人数の増加	43人	50人	37人	×
8020の該当者の増加 (健康と歯のフェスティバル表彰者)	51人	70人	52人	○
歯間部清掃用具の使用率の増加	20歳以上 49.7%	55.0%	53.1%	○

各論 3計画の基本的な考え方と具体的な取り組み

第1部 第2次すその健康増進プラン



計画の基本的な考え方

1 計画の基本理念

本市の第5次裾野市総合計画において掲げる、まちづくりの方針「住み続けたいくなるまちづくり」「人や企業に選ばれるまちづくり」「快適で安全・安心なまちづくり」「協働・連携するまちづくり」「未来志向のまちづくり」や、まちの将来像「みんなが誇る豊かな田園未来都市すその」を実現するために、すその健康増進プラン（改訂版）の基本理念を継承し、引き続き「誰もが健康で、共に助けあうまち すその」を本計画の基本理念とします。

心身の健康と充実した人生は誰もが願うことです。自らの健康管理意識を高めながら、誰もが健康で明るい暮らしができる環境を確保し、福祉サービスなどを通じて互いに支えあい、生きがいをもって生活できるよう努めます。

誰もが健康で、共に助けあうまち すその

2 計画の基本方針及び重点取り組み

(1) 基本方針

① 健康的な生活習慣の実践

健康であるためには、栄養・食生活、身体活動・運動、休養・こころの健康づくり、たばこ・アルコール・薬物、歯と口腔の健康などの各分野に関する生活習慣の改善が重要です。

アンケート調査をみると、栄養バランスに気をつけている人は年代によって目標達成していますが、一方でたばこを吸う人が微増していることや、運動習慣が定着している人が減少していることから、引き続き、各分野の生活習慣の改善を推進することが必要です。

各分野における健康課題の解消に努め、住民の誰もが楽しく継続して健康づくりができ、生き生きと暮らせるまちづくりを推進します。

② 主要な生活習慣病の発症予防と重症化予防

悪性新生物や心疾患、脳血管疾患などの生活習慣病、また重大な合併症を引き起こす恐れのある糖尿病の予防対策は重要な課題です。また、それらを予防するためには、各種健診の受診による早期発見・早期対応がもっとも有効です。

日頃から自分自身の健康状態に関心を持ち、定期的に健診を受診し自らの健康状態を把握することで、早期発見や重症化予防を推進するとともに、合併症の発症予防に努めます。

③ 社会生活を営むための必要な機能の維持・向上

本市は、少子高齢化が進行しており、高齢化率は令和2年4月現在で26.6%と、約4人に1人が高齢者となっています。

高齢化は今後も続くと予想され、特に75歳以上の後期高齢者は年々増加し続ける見込みです。また、後期高齢者の増加に伴い、要支援・要介護認定者数も増加することが予想されるため、健康寿命の延伸を実現するためには、フレイル予防の取り組みが必要です。

加えて、将来を担う次世代の健康づくりとしては、特に妊婦や子ども（乳幼児期から中学3年生相当）に焦点をあてて、子どもの頃から健全な生活習慣を身につけるための取り組みが必要です。このように、それぞれのライフステージの特性に焦点を当てた健康増進の取り組みを図ります。

④ 健康を支え、守るための社会環境の整備

アンケート調査をみると、健康づくりに対する関心や取り組みに地域差がみられます。個人の健康は、家庭・地域・学校・職場等の社会環境の影響を受けることから、健康づくりの取り組みは、個人の努力だけでは難しい面もあります。ヘルスプロモーションの考え方にに基づき、行政機関のみならず、様々な関係者・関係団体などと連携し、社会全体として、個人が主体的に行う健康づくりを総合的に支援する社会環境の整備が必要です。



(2) 重点取り組み

① 生活習慣病の予防

本市では、日常生活における歩数が減少している人が増加しています。自分自身の健康状態や身体状況に合わせて、日常生活の中で気軽に取り組むことができる運動の習慣化を図ります。また、減塩や野菜摂取の促進等、生活習慣病を予防する取り組みを推進します。

② 生活習慣病の重症化予防

脳卒中・循環器疾患・糖尿病などの生活習慣病は、重症化すると人工透析や介護が必要になり、生活の質を低下させ、健康寿命の短縮につながる場合があります。

そのため、食事や運動など生活習慣の改善による有病者の増加の抑制を図るとともに、重症化予防として、病状に応じた治療を継続するとともに、病状進行を防ぐため適切な生活習慣の管理を行い、合併症予防に取り組みます。

③ 自分自身での健康管理の推進

自分の健康状態を把握し、自分の健康を自分で管理できる人を増やすため、定期的な健診の受診勧奨や健診結果についてのアドバイスの提供機会の確保、自分で体重・血圧・歩数を図る習慣の定着化を図ります。また、毎日健康づくりに関心を持ってもらえるよう「元気にかけめく～る あなたがつくる健康づくり実践カレンダー」を活用し、普及啓発を図っていきます。

④ フレイル予防

フレイルとは、健康な状態と要介護状態の中間地点で、「加齢とともに心身の活力が低下し、要介護状態等になる危険性が高くなった状態（虚弱）」のことを言います。

ただし、フレイルに陥った場合でも、食事や運動、人との交流など、適切な対応をすれば健康な状態に戻ることができます。

いつまでも健康ではつらつとした生活を過ごせるよう、若いときから健康づくりに取り組み、フレイルの予防・状態の改善に取り組める環境づくりを進めます。

⑤ 地区の特性に合わせた健康づくりの推進

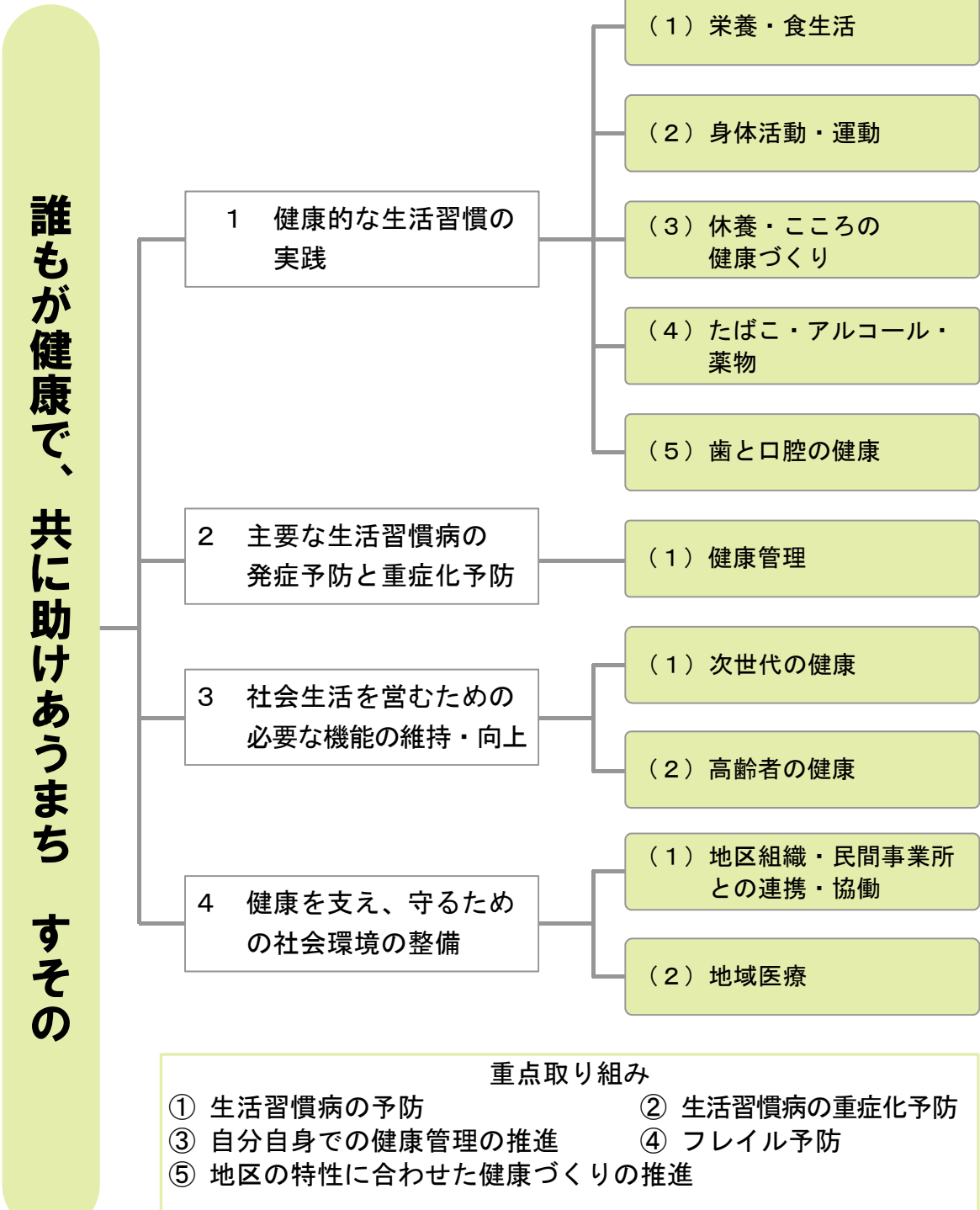
どのライフステージにおいても、健康の維持向上のためには個人の状況に合った運動や食事、休養などの生活習慣の改善が必要です。しかし、時間的にゆとりがないなど、生活習慣の改善に取り組むことが難しい方もいれば、健康づくりに熱心に取り組む方もいます。

健康への意識を高めるため、中学校区5地区（西・東・深良・富岡・須山）それぞれで地区の特性に合った取り組みを推進し、健康格差の縮小を目指し、市全体の健康度の増加を目指します。



3 計画の体系

本計画は、4つの基本方針と5つの重点取り組みに基づき、基本理念「誰もが健康で、共に助けあうまち すその」の実現を目指し、それぞれ健康づくりの取り組みを展開していきます。



第1部

第2次すその健康増進プラン

1 健康的な生活習慣の実践

(1) 栄養・食生活

【現状・課題】

- 食育に関心がある人の割合は、改善がみられず、目標に達していません。
- 栄養バランスに気をつけている人は年代によって目標達成していますが、食育への関心・朝食を毎日食べる・副菜を食べている割合などの項目で改善がみられず、目標に達していません。
- 野菜を食べている人は大幅に減少しています。
- 県民意識調査結果では静岡県に比べて男性、女性ともに肥満の人が多いです。
- 特定健康診査結果では、静岡県に比べてメタボや肥満、高血圧、脂質異常症が男女ともに多くなっています。

<妊産婦期>

- 妊娠出産期は、母子の健康のために適切な栄養素の摂取や、食習慣の確立を図ることが重要です。

<乳幼児期>

- 乳児の離乳食や幼児の偏食や食欲のムラのほか、近年では食物アレルギーの問題等、子どもの成長にあわせて様々な課題への対応が必要です。また、食事を楽しみながら望ましい食習慣を形成することが、生涯の食生活の基礎を育みます。
- 歯と口腔の健康は、全身の健康の保持増進に関連し、口から食べる喜びや楽しみ等を通じ、栄養・食生活の分野と一体的な取り組みが必要です。

<児童期・思春期>

- 朝食を欠食すると、午前中の活動が満足にできません。朝食の欠食には夜型の生活リズムや保護者の欠食状況が関係していることから、家族ぐるみで生活リズムを整え、朝食を食べることを進めていくことが必要です。
- 健全な発育のために、適正体重について正しい認識を持つことも重要です。

<青年期>

- 望ましい食生活についての理解を深め、実践し、習慣化することが必要です。また、女性が妊娠・出産を経験する時期でもありますが、やせがあると自分に必要な栄養素が不足するだけでなく、生まれてくる子どもの生活習慣病を起こすリスクが高まるともいわれています。適正体重について正しい認識を持つことが必要です。
- 朝食の欠食や栄養バランスの偏りなど不規則な食習慣に起因する生活習慣病の予防が大切です。

<壮年期>

- 自分の健康に関心を持ち、望ましい食生活についての知識や技術（選ぶ、つくる）を高め、習慣にすることが必要です。

<高齢期>

- 朝食の欠食や栄養バランスの偏りなど不規則な食習慣に起因する生活習慣病の予防や、身体機能を維持するためにも、健康状態にあわせた望ましい食生活に努めるとともに、家族や友人と食事の機会を持ち、楽しい食生活を送ることが大切です。

【今後の方向性】

- 家族揃って食事をする「共食」をすすめ、食事を楽しく食べる環境づくりの推進と、朝食の欠食率を減らします。
- 各年代に応じた適正な食事量を啓発し、早期から肥満ややせを予防します。
- 塩分・脂質・糖質のとり過ぎを防ぐ工夫を啓発し、生活習慣病の発症を防ぎます。
- 1日に摂りたい野菜摂取量や多くとるための工夫を普及し、バランスのとれた食事の推進と生活習慣病の発症を防ぎます。
- 野菜摂取を促すために「ON(おん)野菜プロジェクト」を推進します。「ON(おん)野菜プロジェクト」では、「温野菜にしてたくさん食べる」「毎食食卓に野菜料理をON」「温故知新。野菜を活かした郷土料理を食べよう」の3つを推進していきます。
- インターネットやSNSを活用し、食育の情報を発信していきます。

【まずはここから】**野菜料理を毎食1皿以上食べましょう**



市民の取り組み

- 自分の適正体重と必要な食事の内容や量を知りましょう。
- 適正体重を維持するため、主食・主菜・副菜が揃ったバランスの良い食事を意識しましょう。
- 野菜料理を毎食一皿以上、積極的に食べましょう。
- 塩辛いものは控え、塩分の過剰摂取にならないように注意しましょう。
- 油を多く使った料理や、動物性脂肪の摂取を控え、脂質の過剰摂取にならないように注意しましょう。
- 間食での菓子類の摂取を控えましょう。
- 3食規則正しく食事をし、夜遅くの夕食や夜食を控えましょう。
- 家族や仲間と一緒に食事をする機会を増やしましょう。



地域・職場・学校の取り組み

- 地域の活動で、食生活の基本的な知識を周知・啓発しましょう。
- 手軽にできる栄養バランスのよいレシピを配布します。
- 料理教室、講演会などの企画に協力します。



行政の取り組み

- 定期的な健康相談や食事相談を継続実施し、食事バランスガイドを活用しながら、自分の適正体重を維持するための食事について啓発します。
- 教室やイベント等で骨密度や体組成測定を継続実施し、自分の健康状態や生活習慣を見直す機会を設けます。
- 若い世代への啓発活動として、幼稚園や小学校の PTA と協力して料理教室等を行い、食育への関心を高めます。
- 「ON 野菜プロジェクト」を推進し、野菜摂取量の増加を図ります。
- 気軽に参加できる「寄り道試食会」などの機会を設け、1日に必要な野菜量や、野菜を多くとるための工夫を啓発します。
- 1日に必要な食事量や野菜量の目安を、フードモデルや写真等を活用しさらに啓発します。

- 生活習慣病の予防を図るため、塩分や脂質、糖分の過剰摂取を防ぐよう啓発します。塩分測定器を活用し、自分の食生活を見直す機会をつくります。
- 市販の弁当や総菜、外食メニューの選び方や、上手な活用方法についてニーズに応じて啓発します。
- 裾野市食生活健康推進会会員を定期的に養成・育成し、料理教室の開催など積極的な活動を推進します。
- 食育ボランティアや関係機関と連携して事業を推進し、より多くの市民に啓発します。

【指標】

指標名	現状値	目標値
食育に関心がある人の増加	一般 61.9%	70%
朝食を毎日食べる人の増加	幼・保 93.9%	100%
	小学生 91.1%	
栄養バランスに気をつけている人の増加	中学生 82.8%	90%
	一般 87.0%	
	小学生 55.1%	
	中学生 42.6%	中学生 50%
	一般 78.8%	一般 85%
野菜を食べている人の増加※	11.6%	20%
野菜料理を毎食1皿以上食べる人の増加	52.7%	60%

※1日に野菜350g(食事バランスガイドの5つ分)以上とっている人の割合

(2) 身体活動・運動

【現状・課題】

- スマートフォン等の普及により、歩数等の活動量を目にする機会は増えており、意識的に身体を動かすようにしている人が増加しています。
- 運動習慣が定着している人や、日常生活における歩数は減少しており、運動習慣と生活習慣病の関係性や定期的な運動習慣の必要性等の周知が必要です。

<妊産婦期>

- 妊娠期は、体を動かすことが少なくなりがちであるため、妊娠中にも無理のない程度に体を動かし、マイナートラブル※の予防を図ることが必要です。

※マイナートラブル：母児に大きな危険の原因とはならなくとも不快に感じる症状。

例：つわり・頭痛・肩こり等

<乳幼児期>

- 年長児の普通の遊びとして、テレビ・DVDの視聴が多いです。
- 子どもの運動発達状況に応じた親子遊びや外遊びをするなど十分に体を動かして遊ぶことが必要です。
- しっかり体を動かして遊ぶことは、基礎的な体力や運動能力を形成するだけでなく、健やかなこころの育ちを促すためにも重要です。

<児童期・思春期>

- 肥満の傾向がある児童・生徒もいます。
- 体の基本となる骨や筋肉をつくる大切な時期です。運動やスポーツに興味・関心を持ち、運動を習慣化し、体の基礎づくりを行っていくことが必要です。

<青年期>

- 運動を行っていないが、これから始めようと思っている人が多くいます。
- 今後運動を始めるには、「一緒に運動をする仲間・家族」「時間」が必要という人が多くいます。
- 運動が健康に与える影響を知り、忙しい日常生活の中でも意識して運動する習慣をつけていくことが必要となります。
- 生活の利便化やライフスタイルの変化により、日常生活において体を動かす機会は減少しているため、意識的に体を動かし、スポーツに親しむ機会をつくっていく必要があります。

<壮年期>

- 今後運動を始めるには「時間」が必要という人が多くいます。
- 生活習慣病の予防を職域保健と連携し、日常生活の中で気軽に取り組むことができる運動の習慣化が必要です。

<高齢期>

- 今後運動を始めるには「健康」「体力」が必要という人が多くいます。
- 運動機能の維持向上や社会参加を図り、意識して運動器の障害の予防や機能低下を予防する運動を行うことによるフレイル予防が必要です。

【今後の方向性】

- 歩数計や活動量計の活用を促し、自分の身体活動状況を意識している人を増やします。
- 日頃からこまめに身体を動かすことを啓発し、筋力の低下（ロコモティブシンドローム）や生活習慣病の発症を予防します。
- 家族ぐるみで楽しく運動する機会を設け、若い世代からの運動習慣の定着をすすめます。
- 身近なところで気軽にウォーキング等ができる機会を増やし、運動の継続を推進します。
- 運動の推進に関わるボランティアの養成・育成・活動の推進を行い、地域一体となって運動習慣の定着化をすすめます。

【まずはここから】

**今よりも 10 分（1,000 歩）多く体を動かすように
しましょう**



市民の取り組み

- 日常生活の中で、意識的に身体を動かしましょう。
- 意識的に車やエレベーターなどを使わずに歩くようにしましょう。
- 歩数計や活動量計を身につけ、自分の歩数や活動状況を意識しましょう。
- ウォーキングなど定期的な運動習慣を身につけましょう。
- 家事などの生活活動の中でも積極的に身体を動かしましょう。
- 一緒に運動できる仲間をつくりましょう。
- 運動によるロコモティブシンドローム予防などの知識を身につけましょう。



地域・職場・学校の取り組み

- ウォーキングや運動教室など、地域住民が運動習慣を身につけるきっかけの場を増やしましょう。
- 高齢者が取り組みやすい体を動かす機会を提供するとともに、誰にでもできる運動機能の維持向上のための体操などを普及しましょう。
- 健康経営の視点で身体活動を増やす環境を整備しましょう。



行政の取り組み

- 運動を行える施設やウォーキングコース、運動教室等の充実に努め、周知を図ります。
- 職場や家の中で手軽にできるストレッチや筋力トレーニングについて普及・啓発します。
- 寄り道ウォーキングやウォーキングイベントなどを開催し、定期的な運動習慣の定着を図ります。
- すその健康マイレージを推進し市民の健康に対する意識の向上を図ります。
- 活動量計を活用して現在の身体活動状況を自覚し、年齢や生活習慣に応じた運動量の増加方法について啓発する機会を設けます。
- ウォーキングイベントなど子どもと一緒に身体を動かす機会を充実・周知し、若い世代における運動習慣の定着を図ります。
- すその33プログラムなど、チームやグループで取り組む方法を取り入れながら、運動習慣の定着を図ります。
- 運動初心者に対しての教室をより充実させ、運動の楽しさや基礎的な運動方法について啓発します。
- 運動ボランティアを養成・育成し、積極的な活動を推進します。また、健康運動指導士と協力し、より効果的な指導を行います。
- 若いうちからのロコモティブシンドローム、フレイル予防のための啓発をします。

【指標】

指標名	現状値	目標値
日常生活における歩数の増加※	31.8%	40.0%
意識的に身体を動かすように心がけている人の増加	男性 70.2% 女性 73.8% 平均 72.5%	80%
ロコモティブシンドロームを認知している人の割合	25.2%	35%

※5,001歩以上歩く人の割合



(3) 休養・こころの健康づくり

【現状・課題】

- 自分なりのストレス解消法がある人や、心配事や悩み事を相談できる相手や場所がある人は増加しており、こころの健康管理ができている人が増えている傾向があります。
- 半面、休養や睡眠が十分とれていない人の割合が増加傾向にあります。自殺したいと思ったことがある人の中には睡眠不足の人が多く含まれている現状がみられました。より一層、市民一人ひとりが心の健康に気を配り、ストレスをため込まないようにしていく必要があります。

<妊産婦期>

- 育児不安を持つ親が増えています。母親の身体の健康だけでなく、こころの健康にも目を向け、地域で見守り支える環境を整え、気軽に相談できる機会や場の充実が必要です。
- 子育ての楽しみや喜びを感じられるような子育て支援サービスの充実を図ることが重要です。また、サービスのさらなる周知も必要です。

<乳幼児期>

- 乳幼児期に睡眠不足や睡眠障害が持続すると、脳や心身の発育に重大な影響を及ぼします。体内リズムが崩れ、食欲の低下、成長の遅れのほか、注意力や集中力の低下、イライラや疲れやすさが生じやすく、将来、肥満や生活習慣病、うつ病などの発症のリスクを高める心配があります。十分な睡眠をとり「早寝早起き」といった基本的な生活リズムを整えることが大切です。

<児童期>

- ライフスタイルの多様化により、寝る時間や起きる時間などが不規則になり、生活リズムが乱れています。健やかな成長のために、早寝早起きを習慣化し、規則正しい生活リズムをつくることが重要です。
- この時期は保護者とのふれあいを通して愛着形成を育むことが大切です。
- ゲームやスマートフォンなどの使用は、睡眠や日常生活へ支障が及ばないよう親子でルールを決めることが大切です。

<思春期>

- 若い世代の引きこもりの増加や、心理的ストレスを感じる児童・生徒が多くなっていることが社会的な問題となっています。悩みを一人で抱えることなく、早期に解決できるように家庭や地域、学校が連携して支援し、気軽に相談できる環境づくりが必要です。
- ゲームやスマートフォンなどの使用は、睡眠や日常生活へ支障が及ばないよう親子でルールを決めることが大切です。

<青年期>

- 精神的な疲労やストレスを感じている人が多くいます。
- 自分に合ったストレス解消法や相談できる場について、職域保健と連携を図りながら周知啓発していくことが必要です。
- 十分な休養や質の良い睡眠について周知啓発が必要です。

<壮年期>

- 精神的な疲労やストレスを感じている人が多くいます。
- 睡眠によって休養が十分とれていない人が多くいます。
- 悩みやストレスをためないために、自分に合ったストレス解消法や趣味や楽しみを持つことや、相談できる場所や相談相手を作ることが必要です。悩みを抱え込まず、気軽に相談できる場の周知啓発が必要です。
- 仕事などでストレスを抱えている壮年期については、職域保健と連携し、職場でのメンタル支援が必要です。また、労働者の心身の健康の確保及び事業主に対する啓発が必要です。

<高齢期>

- 自分にあった趣味や楽しみ、ストレス解消法を見つけましょう。また、悩みを抱え込まず気軽に相談できる場所や相手を作ることも必要です。
- 退職による喪失感や健康面の不安、体力の低下などにより、ストレスを感じるが多くなります。無理なく自分に合った健康づくりを行うことが必要です。
- 介護申請を行う要因として、認知症は他の疾患と比べて非常に多く、地域での認知症の理解を深め相談支援を行っていくことが必要です。
- 地域活動への参加は閉じこもり予防や生きがい対策になるため、活動への参加を促すことが必要です。

【今後の方向性】

- 事業所等の職域と連携してメンタルヘルスを推進し、働き盛り世代のうつ・自殺を予防します。
- こころの変調や認知症のサインについて周知し、早期からの相談や受診につなげます。
- 相談窓口の周知を図り、気軽に相談できる環境づくりを推進します。
- 良好な睡眠の確保やストレス解消法について周知を図り、自分でストレスコントロールできる人を増やします。
- こころの健康づくりの推進に関わるボランティアの養成・育成・活動の推進を行い、相談相手や相談場所の充実を図ります。

【まずはここから】

1日1回は外にでて深呼吸をしましょう



市民の取り組み

- こころの問題を相談できる場所を知っておきましょう。
- ワーク・ライフ・バランスを意識しましょう。
- 質の良い睡眠をとることを心がけ、十分な睡眠をとる習慣を身につけましょう。
- 1人で悩みを抱え込まず、悩みを相談できる人をつくりましょう。
- 自分に合ったストレス解消法を見つけましょう。
- 家族や職場、地域で互いにこころの変化に気づくことができるよう、人とのつながりを持ちましょう。



地域・職場・学校の取り組み

- 事業所でワーク・ライフ・バランスに取り組みましょう。
- 各団体や事業所等でこころの健康について、情報発信に努めましょう。



行政の取り組み

- 質の良い睡眠をとるための生活リズムや入浴方法、太陽の光を浴びること、リラックスメソッドなどについて啓発します。
- 実践しているストレス解消法の事例集を作成・活用し、自分なりのストレス解消法をもつことを啓発します。
- 様々な場をとらえて精神保健に関する相談窓口の周知を行います。
- 定期的に精神科医師や保健師に気軽に相談できる場を充実・周知します。
- 職域と連携し、ゲートキーパー養成講座の開催などメンタルヘルスの向上に努める企業をさらに増やします。
- ゲートキーパー養成講座を継続開催してこころの変調のサインについて周知し、早期からの目配りや専門機関への相談・受診につなげ、うつ病や自殺を予防します。
- 医療機関や相談機関等と連携し、受診勧奨や就労支援等を行い、精神疾患を抱えている方の社会復帰を支援します。
- 精神保健に関するボランティアを養成・育成し、スーパーでの店頭活動等、積極的な活動を推進します。

【指標】

指標名	現状値	目標値
ストレス解消法がある人の増加	69.7%	80%
相談できる相手や場所がある人の増加	72.9%	80%



(4) たばこ・アルコール・薬物

【現状・課題】

- たばこを吸う人は微増しています。健康増進法の一部を改正する法律が令和2年4月1日から全面施行され、「望まない受動喫煙」に対する取り組みがされています。法律をもとに県条例も施行され市内公共施設での敷地内禁煙の取り組みが進められました。その他施設においても県条例の周知と受動喫煙防止策の強化を図る必要があります。
- 年長児がいる家庭では子どもの前でたばこを吸う家族が3割おり、家庭内で受動喫煙をしている状況がみられます。家の壁や喫煙者の服、髪の毛などについて目に見えない有害成分（サードスモーク）にも注意を払う必要があります。
- 加熱式タバコには主流煙に有害物質が含まれているのが明らかであるが、害が無く、健康被害が生じないと誤解をしている人がおり、特に若い世代ではファッション感覚もあり紙巻タバコから加熱式タバコに変える人が増えています。加熱式タバコに関する正しい知識の提供が必要です。
- 飲酒においては、休肝日を設けていない人が微増しています。特定保健指導や健康教育の場で引き続き適量の飲酒と休肝日の必要性を啓発する必要があります。

<妊産婦期・乳幼児期>

- 喫煙による子どもへの影響について正しく理解し、妊婦や同居する家族に対する正しい喫煙マナーの周知と、周囲への配慮が必要です。
- 妊婦や授乳している母親の飲酒が子どもに与える影響を自覚するとともに、周りの人たちも飲酒による影響などを正しく理解し、支援する体制をつくっていくことが必要です。

<児童期>

- 学校敷地内の禁煙の徹底など地域での受動喫煙の配慮に加え、家庭での受動喫煙の配慮が必要です。
- アルコールが体に及ぼす影響について親子で正しく理解し、未成年者の飲酒を防止することが必要です。

<思春期>

- 未成年者の喫煙や飲酒は、健康への影響が大きいとともに、法律に反する行為です。家庭や地域で連携し、未成年者の喫煙・飲酒を防止する取り組みが必要です。

<青年期・壮年期>

- 喫煙している人が他の年代に比べて多くいます。
- 喫煙や飲酒、薬物が健康に及ぼす影響について周知を続ける必要があります。
- 喫煙者に対しては、受動喫煙や未成年者の前での喫煙への防止を促す必要があります。また、加熱式タバコについての正しい知識の提供が必要です。
- 職場環境での受動喫煙の配慮を促す必要があります。
- 喫煙が歯周病にも影響することを周知していきます。

<高齢期>

- 高齢者にとって過度の飲酒は健康に関わるリスクとなるため、節度ある飲酒を心がけることが必要です。
- 長期間の喫煙による慢性閉塞性肺疾患（COPD）の発症予防・重症化予防を図り、健康状態の悪化や日常生活の障がいを予防するため、禁煙を促す必要があります。
- 喫煙が歯周病にも影響することを周知していきます。

【今後の方向性】

- 喫煙の害を周知し、タバコを吸い始める人を減らします。
- 禁煙治療や相談を周知し、禁煙の推進と継続を促します。
- 妊婦や若い世代の禁煙を推進し、受動喫煙の機会を減らします。
- 適正な飲酒を周知し、健康被害や生活習慣病を予防します。
- 薬物の乱用による影響を教育機関と共に周知し、健康被害を予防します。
- 加熱式タバコに対する正しい知識を普及します。

【まずはここから】

受動喫煙を防止しましょう

週に2日は休肝日を設けましょう



市民の取り組み

- 喫煙や受動喫煙による身体への影響を理解しましょう。
- 多量飲酒が身体に及ぼす影響について正しく理解しましょう。
- タバコは吸わないようにしましょう。
- 再喫煙を防止し、禁煙を継続しましょう。
- 適正飲酒を心がけ、休肝日を設けましょう。
- 喫煙する時は、周りの人への配慮・マナーを忘れないようにしましょう。
- 妊婦や子どもの周りで喫煙をしないようにしましょう。
- 加熱式タバコを正しく理解しましょう。



地域・職場・学校の取り組み

- 受動喫煙を防止するために、禁煙や分煙をすすめましょう。
- 事業所内での受動喫煙防止対策を進めましょう。
- 禁煙外来及び禁煙支援薬局を地域で広めましょう。
- 集まりの場などで飲酒を無理にすすめないようにしましょう。
- 加熱式タバコに対する正しい知識を広めましょう。



行政の取り組み

- 世界禁煙デーにあわせて喫煙による身体への影響について啓発します。特にがんや COPD（慢性閉塞性肺疾患）、女性の健康に関するたばこの害について情報提供をさらに推進します。
- 受動喫煙を防止するため、職場や家庭内での禁煙をすすめます。
- 禁煙を促進するため、禁煙治療や禁煙方法について相談できる機会を充実させます。
- 定期的な健康相談等で、希望者へ禁煙外来や禁煙支援薬局などの情報提供を行い、支援を行います。
- 飲酒習慣がある人へは、適正な飲酒量と、自分の体質に合った飲酒方法について周知します。
- 休肝日の必要性を周知し、週2日の休肝日の普及を図ります。
- 教育機関、薬剤師会と協力し、薬物乱用による健康被害について啓発します。
- 加熱式タバコに対する正しい知識を普及します。

【指標】

指標名	現状値	目標値
喫煙している人の減少※	14.4%	10%以下
施設内禁煙率の増加	88.6%	100%
休肝日を設けていない人の減少	65.2%	55%以下

※喫煙している人とは、今までの合計が100本以上で、かつ月1回以上吸っている人



(5) 歯と口腔の健康

【現状・課題】

- 妊婦歯科疾患検診の受診率は減少傾向です。また、受診結果は多くの妊婦が有所見となっています。歯周病による炎症は血液を介して全身に影響を与え、特に妊娠中は低出生体重児や早産のリスクが高くなることが指摘されているため、安心安全な妊娠生活を送るためにも歯の健康への関心を高める必要があります。
- 1歳6か月児、3歳児、5歳児のむし歯有病率は減少傾向にありますが、年齢が上がるにつれ増加しています。
- 幼稚園・保育園年長児では、保護者による仕上げ磨きをしていない子が2割程度みられます。小さい頃は自分のブラッシングだけでは十分に汚れを落とすきれいなため、保護者による仕上げ磨きの習慣化が必要です。
- 歯間部清掃用具の使用率や定期的な検診を受けている人の割合で改善がみられますが、目標値には達しませんでした。
- 喫煙ががんや歯周病に影響することの認知度の割合のうち「歯周病」の認知度の割合が減少傾向でした。
- 20歳代で定期的な歯の検診を受けていない人や、歯間部清掃用具を使用していない人が多くいます。20歳代から自覚症状が無いまま歯周病が進行していることもあるため、早いうちから歯周病予防に取り組む必要があります。
- 年齢を重ねるごとにオーラルフレイル(口腔の衰え)が進みます。

<妊産婦期>

- 妊娠と歯の健康の関係について周知し、妊婦歯科疾患検診の受診率向上を図ります。
- 出生したばかりの子どもはむし歯の菌を保有しておらず、成長する過程で周りの大人からもらってしまうことが報告されています。まずは子どものすぐそばにいる大人の口腔細菌を減らすため、定期検診と正しいブラッシング、歯間部清掃用具の使用を行うことが必要です。
- 喫煙と口腔の関係や、受動喫煙による早産・胎盤剥離の危険性について知識の普及を図る必要があります。

<乳幼児期>

- 栄養・食生活の観点からも、おやつは食事の一つととらえ内容や量、時間に気を付ける必要があります。また、親の手による仕上げ磨きを習慣づけるよう正しいブラッシング方法を身につけ、フッ化物を使用するなどむし歯予防の取り組みを実践することが必要です。

<児童期>

- むし歯とともに歯肉炎予防のために、食生活や生活習慣に注意することが重要です。
むし歯については早期治療につなげていくことが必要です。

<思春期>

- 定期的に歯科検診を受けることが必要です。
- 喫煙が及ぼす害や体への影響について早い時期から正しい知識を伝えていくことが必要です。

<青年期>

- 壮年期になると歯を失う人や、口腔内の問題がある人が増えるため、青年期から歯の健康に対する正しい知識を持つことが必要です。
- 正しい歯磨き習慣や歯間部清掃用具を使用した歯や口腔の手入れなどが必要です。
- 喫煙についての「喫煙が歯周病に影響することの認知度」が前回よりも減少していました。30歳代男性が喫煙率が一番高かったこともあり、正しい知識を伝えていく必要があります。
- 若い世代からオーラルフレイルについて認知度を上げ、関心を高める必要があります。

<壮年期>

- 定期的に歯科検診を受けることが必要です。
- 正しい歯磨き習慣や歯間部清掃用具を使用した歯や口腔のお手入れなどが必要です。
- 歯周病が及ぼす身体への影響に対し正しい知識を持つとともに歯科と医科で連携し適切な受診につなげていくことが必要です。
- 喫煙についての「喫煙が歯周病に影響することの認知度」が前回よりも減少していました。正しい知識を伝えていく必要があります。
- 一生自分の歯で食べるため、まず自分の口腔を見直ししていく必要があります。
- オーラルフレイルの予防に関心をもち、口腔機能の向上を図ることが必要です。

<高齢期>

- 定期的に歯科検診を受けることが必要です。
- 正しい歯磨き習慣や歯間部清掃用具を使用した歯や口腔のお手入れなどが必要です。
- 歯周病が及ぼす身体への影響に対し正しい知識を持つとともに歯科と医科で連携し適切な受診につなげていくことが必要です。

- 喫煙ががんや歯周病に影響することの認知度の割合のうち「歯周病」の認知度の割合が減少傾向でした。正しい知識を伝えていく必要があります。
- 健康な歯でしっかり噛んで食べることは脳の活性化にもつながり認知症予防等にも重要です。一生自分の歯で食べるため、まず自分の口腔を見直し8020運動を推進していくことが必要です。
- オーラルフレイル予防に関心を持ち、口腔機能の向上を図ることが必要です。

【今後の方向性】

- 毎食後に歯や口腔の手入れをする人を増やし、むし歯や歯周病の予防を図ります。
- かかりつけ歯科医での定期的な検診を受ける必要性を周知し、歯周病の予防・早期発見・早期治療を図ります。
- 8020を達成するために、若い世代からの歯周病予防を推進します。
- 気軽に相談できる機会を充実し、個人の口腔状態に合わせた歯間部清掃用具の使用方法やブラッシング方法を普及します。
- 8020推進員の養成・育成・活動の推進を行い、地域一体となって歯や口腔の健康づくりをすすめます。

【まずはここから】

毎食後の歯みがきと年1回の検診を受けましょう



市民の取り組み

- 歯周病と生活習慣病が互いに影響していることを知りましょう。
- 自分の歯や口腔の状態に関心を持ちましょう。
- 毎食後に歯や口腔の手入れをしましょう。
- 症状が無くても1年に1回は検診を受けましょう。
- 歯ブラシ以外に自分に合った歯間部清掃用具を使用しましょう。



地域・職場・学校の取り組み

- 8020推進員による活動を推進しましょう。
- 職場での検診などを通じて、歯や口腔の健康に関する知識や情報を提供しましょう。
- 出前講座等でオーラルフレイルの周知・予防啓発を行います。



行政の取り組み

- 歯科医師や医師と連携し、講演会等で歯周病と生活習慣病の関係について周知します。
- イベント等で毎食後に歯や口腔の手入れをする必要性を周知します。職場や外出先での手入れができるよう、歯ブラシなどの用具を持参することを周知します。
- 定期的な歯や口の健康相談等で、個人に合ったブラッシング方法や歯間部清掃用具の使い方を相談できる機会を充実・周知します。
- 歯科医師と連携し、年1回の定期検診を受ける必要性を周知します。また、妊婦歯科疾患検診や成人歯周疾患検診の受診率向上を図ります。
- 8020推進員を定期的に養成・育成し、イベントでの普及・啓発など積極的な活動を推進します。

【指標】

指標名	現状値	目標値
歯間部清掃用具の使用率の増加	53.1%	60%
治療以外で1年に1回以上定期的な歯の検診を受けている人の増加	40.7%	50%

2 主要な生活習慣病の発症予防と重症化予防

(1) 健康管理

【現状・課題】

- 死因別 SMR（標準化死亡比）では、国や県に比べると糖尿病、循環器系の疾患、心疾患（高血圧性を除く）、脳血管疾患、脳内出血、脳梗塞、自殺が男女ともに多くなっています。また、特定健康診査結果では、県に比べてメタボや肥満、高血圧、脂質異常症、習慣的喫煙者が男女ともに多くなっています。早期から生活習慣を整え、生活習慣病の予防と重症化の予防を図ることが大切です。
- 特定健康診査やがん検診の受診率は、国の目標値には達していません。健診・検診の必要性を周知し、受診率を向上させる必要があります。
- 自分の健康状態が健康であると感じている人は減少しています。また、体重計や歩数計、血圧計等で定期的に測定し健康管理をしている方も横ばい傾向です。健康管理の意識を高め実践できるようにしていく必要があります。

<妊産婦期>

- 妊婦の健康と胎児の順調な発育のためにも、定期的に妊婦健康診査を受診することが大切です。
- 妊娠によるマイナートラブル※や妊娠高血圧症候群等を予防するため、規則正しい生活習慣を身につけることが必要です。

※マイナートラブル：母児に大きな危険の原因とはならなくとも不快に感じる症状。
例：つわり・頭痛・肩こり等

<乳幼児期>

- 子どもの成長に合わせた規則正しい生活習慣について周知が必要です。
- 保護者に対しかかりつけ医・かかりつけ歯科医を持ち、定期的に健康診査を受診するよう推奨することが必要です。

<児童期、思春期>

- 健康に対する意識を高めるために、健康についての正しい知識を身につけ、自分で自分の健康を管理する意識を持つことが必要です。

<青年期>

- 自分の健康に対する関心をもち、自らの健康づくりに取り組んでいけるよう、意識の向上を図ることが必要です。

○がん検診の意義を周知し、受診を勧めることが必要です。要精密検査対象者には、受診確認し、未受診者には受診勧奨をする必要があります。

○職場での健康診査・がん検診を積極的に受診し、早い時期から習慣化することが必要です。

<壮年期>

○自分の健康状態を適切に把握し、生活習慣を見直すためにも、定期的に健康診査を受けることが大切です。

○がん検診の意義を周知し、受診を勧めることが必要です。要精密検査対象者には、受診確認し、未受診者には受診勧奨をする必要があります。

○特定健康診査の結果を活用して自身の生活習慣を見直し、生活習慣病の発症・重症化予防を図るため、生活改善を促すことが必要です。特定保健指導の対象になった方には、利用を勧めることが必要です。

<高齢期>

○自分の健康状態を適切に把握し、生活習慣を見直すためにも定期的に健康診査を受けることが必要です。また、自分らしく地域で暮らしていくために、疾病の重症化や心身の機能低下を防ぐためにも健康管理を行うことが重要となります。

○がん検診の意義を周知し、受診を勧めることが必要です。要精密検査対象者には、受診確認し、未受診者には受診勧奨をする必要があります。

○特定健康診査の結果を活用して自身の生活習慣を見直し、生活習慣病の発症・重症化予防を図るため、生活改善を促すことが必要です。

【今後の方向性】

○特定健康診査やがん検診の受診率の向上を図り、疾病の予防・早期発見を推進します。

○健康に関して気軽に相談できる機会を充実し、個人の健康状態に応じた生活習慣の実践を推進します。

○定期的に体重、血圧、歩数等を計測・記録することを周知し、自分自身で健康を管理できる人を増やします。

○インターネットやSNSを活用して健康に関する情報を発信し、若い世代の健康づくりへの興味・関心を高めます。

【まずはここから】

日頃から体重や血圧、歩数の測定を習慣にしましょう



市民の取り組み

- 自分の健康状態に関心持ち、健康の維持・増進、疾病の予防・重症化予防を図りましょう。
- 食生活や運動、睡眠などの生活習慣のバランスを整え、生活習慣病を予防しましょう。
- 体重計や血圧計などの健康管理に必要な機器を活用して定期的に健康チェックをしましょう。
- かかりつけ医・かかりつけ歯科医及びかかりつけ薬剤師・薬局を持ちましょう。
- 年に1回は特定健康診査やがん検診を受けましょう。健診結果を活かし、食生活や運動などの生活習慣を振り返り改善しましょう。



地域・職場・学校の取り組み

- 健康に関する情報を積極的に取り入れ、地域・職場などで周知・啓発を図りましょう。
- 地域や職場を通じて、特定健康診査やがん検診に関する情報提供を行いましょう。
- 地域住民が広く参加できるような健康づくり活動の場をつくりましょう。
- 企業で、健診（検診）を行うとともに、健診結果などについての健康教育を様々な機関と連携して実施しましょう。



行政の取り組み

- すその健康マイレージ事業を実施し、自ら健康づくりに取り組む人を増やします。
- スーパーでの店頭活動や教室等で、特定健康診査やがん検診の受診方法や健康づくり関連の情報提供の充実に努めます。
- 体重計や血圧計などの機器を揃えて定期的な測定を行う人を増やすよう啓発します。また、記録用紙の配布を行って記録の習慣化を図り、すその健康マイレージ事業との連携を図ります。
- ホームページやSNS等を活用して特定健康診査、がん検診の必要性を周知し、受診率の向上を図ります。
- 定期的な健康相談や食事相談等で健康診査の結果の見方や、その方に合った生活習慣について気軽に相談できる機会を充実させます。

【指標】

指標名	現状値	目標値
自分の健康状態が健康であると感じる人の増加	54.9%	60%
健診結果について医師や保健師からアドバイスを受けたことがある人の増加	57.9%	65%
体重計や歩数計、血圧計等自らの健康管理に必要な機器をそろえ、定期的に測定している人の増加※	35.4%	45%
特定健康診査 受診率の増加	45.2%	60%
特定保健指導 実施率の増加	30.5%	60%
胃がん検診 受診率の増加	8.7%	50%
大腸がん検診 受診率の増加	16.6%	50%
肺がん検診 受診率の増加	19.6%	50%
子宮がん検診 受診率の増加	16.2%	50%
乳がん検診 受診率の増加	10.7%	50%
前立腺がん検診 受診率の増加	23.9%	50%
肝炎ウイルス検査 受診率の増加	2.7%	10%

※定期的に測定している人とは、週 2～3 日以上測定している人

3 社会生活を営むための必要な機能の維持・向上

(1) 次世代の健康

【現状・課題】

- 朝食はほとんどの児童・生徒が食べていますが、学年が上がるにつれ欠食率が高くなっています。また、栄養バランスのとれた（3色そろっている）朝食をとれている生徒も中学生では少なくなっています。一日の始まりの朝食の重要性について周知が必要です。
- 妊婦歯科疾患検診の受診率が低下傾向にあるため、妊婦自身やこれから生まれる子どもの歯の健康について意識を高める必要があります。
- 仕上げ磨きをする保護者の割合は増加し、仕上げ磨きの必要性や方法についての周知が図られてきています。
- むし歯保有率は、1歳6か月児・3歳児・5歳児と年齢が上がるにつれ上昇しています。ブラッシング方法やフッ化物の活用の周知を継続して行う必要があります。
- 妊婦の喫煙率は横ばいで、一定数います。また、同居家族でも喫煙している方がみられています。若い世代から煙草に関する教育を充実させ、受動喫煙の害について周知を図る必要があります。
- 小学4年生、中学1年生の生活習慣病予防検診結果では、中学生に比べて小学生の方が肥満や高コレステロール、高血圧の割合が高い状況です。やせは中学生に多い傾向です。
- 妊娠・出産に関して若い世代へ情報提供し、自分で選択・計画をたてていくことができるようにしていくことが必要です。
- 妊娠期から切れ目のない支援をおこない、心身の健康に関する問題を包括的に捉えて、適切な医療・保健・福祉・教育などに関わる支援をし、健やかな成育につなげていくことが必要です。
- 核家族が増え、身近に育児支援をしてくれる人が減っています。育児不安を抱える親も多くいます。地域で子育てを支援するための人材育成や環境づくりを推進して楽しく育児に取り組む人を増やし、保護者の孤立化や虐待を予防していく必要があります。
- 訪問や健診を通し、育てにくい子や発達に遅れがある児童を早期発見し、早期から丁寧に関わり、適切な支援につなげていくことが必要です。

【今後の方向性】

- 早期から健康づくりへの意識を高め、妊娠や子育てしやすい身体づくりを推進します。
- 家族ぐるみで小さな頃から生活習慣を整え、子どもの健やかな成長・発達を促します。
- 地域で子育てを支援するための人材育成や環境づくりを推進して楽しく育児に取り組む人を増やし、保護者の孤立化や虐待を予防します。

【まずはここから】

**生活リズムを整え、
みんなで健康づくりに取り組みましょう**



市民の取り組み

<妊婦・産婦・保護者>

- 妊婦健康診査や妊婦歯科疾患検診を受けましょう。
- 若い頃から食事・運動などの生活習慣を整えて健康に留意し、妊娠や出産・育児に備えましょう。
- 妊婦や子どもの周りで喫煙をしないようにしましょう。
- 子どもの定期健診や予防接種を適切な時期に受けましょう。

<子ども>

- 生活リズムを整え、早寝・早起き・朝ごはんを実践しましょう。
- 3食規則正しく、主食・主菜・副菜を揃えて食べましょう。
- 家族揃って食事をする機会を増やしましょう。
- TV、スマホやSNS等の視聴は時間を決めるようにし、外遊びも積極的にしましょう。
- 正しいブラッシング方法を習得できるよう丁寧に見守りを行い、必ず仕上げみがきをしましょう。
- 規則正しい排便習慣を身につけましょう。



地域・職場・学校の取り組み

- 子ども達が身体を使う遊びやスポーツを体験する機会を持ちましょう。
- 地域での交流を深め、子どもの変化に気を配りましょう。
- 地域全体で子どもや保護者の見守りや声掛けを行い、子育てを皆で支えましょう。
- 妊産婦や乳幼児のいる場所での受動喫煙の防止に地域全体で取り組みましょう。
- 虐待が疑われる行為等を発見した場合は、必要な機関へ連絡をしましょう。



行政の取り組み

- 将来の妊娠や育児に備えて、早期から健康づくりを意識し、適切な生活習慣について周知します。
- 不妊治療費の助成についてさらに周知し、子どもを望む夫婦に対し早期からの治療につなげます。

- パパママスクールや食事健康相談等で妊娠期から健康的な生活習慣を身につけられるよう啓発します。
- 妊娠中や産後の心身ともに不安定になりやすい時期に、赤ちゃん訪問等で母親のこころの健康にも目を向け、育児不安の解消を図ります。
- 医師や歯科医師と連携し、妊婦健康診査や妊婦歯科疾患検診の必要性を周知して受診率の向上を図ります。
- 乳幼児健康相談等で個人の状況に合わせて丁寧な対応を行うと共に、他部署や幼稚園・保育園と連携して虐待を防ぎ、楽しみながら育児ができるよう支援を行います。
- 成長発達や養育面で支援が必要な子どもや保護者に対し、母と子のグループ教室やリフレッシュ会を継続して開催し、育児支援を行います。
- より小さな年代から食生活や運動、歯の手入れなどの生活習慣を整えるため、保護者に対して必要性を周知し、幼稚園・保育園・小中学校と連携しながら相互に支援を行います。
- 保護者へ受動喫煙の影響や禁煙方法について周知を行い、家の中や車内での禁煙をすすめます。
- 育児に対する不安や悩みを抱え込まずに子育てができるよう、他部署と連携して子育て支援パートナーの養成を行い、相談支援者の人材育成と安心して相談できる場や機会をさらに提供します。

【指標】

指標名	現状値	目標値
朝食を毎日食べる幼児・児童・生徒の増加	幼・保 93.9%	100%
	小学生 91.1%	
	中学生 82.8%	90%
食事の際に「いただきます、ごちそうさま」の挨拶をしている児童・生徒の増加	小学生 94.9%	100%
	中学生 93.5%	
朝食をバランスよく食べている児童・生徒の増加	小学生 55.1%	65%
	中学生 42.6%	50%
妊婦喫煙率の減少	1.7%	0%
仕上げみがきをする保護者の増加	年長児保護者 82.2%	90%

(2) 高齢者の健康

【現状・課題】

- 各事業の参加者は、高齢者が多くなっています。健康づくりに関心がある人、自分が実践している健康づくりに自信がある人も多いです。栄養バランスに気を付けている人、日常生活における歩数の増加も改善がみられています。
- 栄養バランスに気を付けている人は、30～60歳代に比べ、70歳以上で気を付けている人が減少し、あまり気を付けていない人が増加しています。高齢になると食欲の低下が懸念されますが、生活習慣病の予防や低栄養の予防のために、栄養バランスに気を付けた食事について周知する必要があります。
- 飲酒習慣のある人は男性で多い状況です。また、休肝日を設けていない人は20・30歳代に比べると多く、飲酒による健康への影響を最小限にするため、適正飲酒の周知を図る必要があります。
- 自分の心配事や悩みごとを相談できる相手や場所がある人は、年齢が上がるにつれて減少し、70歳代以上が最も少ない状況です。1年以内に自殺したいと思ったことがある割合も70歳以上に多い状況です。支援の強化が必要とされています。
- 介護や支援が必要となった主な要因としては、認知症が最も多く約2割を占め、「脳血管疾患」「高齢による衰弱」「骨折・転倒」「関節疾患」等が上位にきています。自立した生活ができる人を増やすためには、現在の健康づくりを継続し、生活習慣病の予防・重症化予防や認知症予防を図る必要があります。また、骨折・転倒しないように、筋力の低下を予防していく必要があります。
- 地域とのつながりを持ち、仲間づくりや生きがいにつなげ、閉じこもりや孤立化を防ぐ必要があります。
- 身体的・精神的・社会的なフレイル（虚弱状態）を予防していく必要があります。

【今後の方向性】

- 自分に合った健康づくりを実践・継続して生活習慣病や認知症を予防し、健康寿命を延ばします。
- 地域とのつながりを積極的にもつことで仲間づくりや生きがいづくりにつなげ、閉じこもりや孤立化を防ぎます。

【まずはここから】

1日1回は誰かとおしゃべりしましょう



市民の取り組み

- 自分に必要な食事の内容や量を知りましょう。
- 楽しみをもって生活しましょう。
- 生活リズムを整え、3食規則正しく食べましょう。
- 栄養バランスに気をつけ、生活習慣病や低栄養を防ぎましょう。
- 家族や仲間と楽しく食事をする機会を増やしましょう。
- 惣菜などの加工品に偏らず、食事をつくる機会を作りましょう。
- 野菜料理を毎食一皿以上、積極的にとりましょう。
- 買い物や散歩など積極的に外出しましょう。
- 地域での行事に積極的に参加しましょう。
- 心配事や悩み事は周りの方に相談しましょう。
- 定期検診やブラッシング、歯間部清掃用具の使用、義歯の手入れなどを行って残存歯を温存し、歯の喪失を防ぎましょう。
- 適正飲酒を心がけ、休肝日を設けましょう。



地域・職場・学校の取り組み

- お互いに声を掛け合い、閉じこもりを防ぎましょう。
- 健康や介護予防についての情報を周知・啓発しましょう。



行政の取り組み

- 地域で声を掛け合い、家に閉じこもらず外出する機会をつくるよう周知します。
- 規則正しい生活リズムを維持し、メリハリをつけた生活ができるよう啓発します。
- 主食、主菜、副菜を揃えてバランスよく食べるようにし、低栄養や要介護状態になることを予防します。
- 精神保健に関する相談窓口の周知を行い、精神科医師や保健師等に気軽に相談できる場の活用を促します。
- 個人に合ったブラッシング方法や歯間部清掃用具の使い方、義歯の手入れ方法を相談できる機会を充実します。また、歯科医師と連携し、年1回の定期検診（成人歯周疾患検診等）を受ける必要性を周知します。
- 飲酒習慣がある人へは、適正な飲酒量と、自分の体質に合った飲酒方法について周知します。また、休肝日の必要性を周知し、週2日の休肝日の普及を図ります。

- 介護予防教室やサロンなどのコミュニティや生きがいにつながる場づくりや情報の発信を行います。
- 認知症の正しい理解について周知・啓発します。
- 介護保険課等の他部署と連携し、切れ目のない支援を行います。
- 高齢者が住み慣れた地域で、健康でいきいきと生活できるよう、自主的な健康づくりを支援し、介護・フレイル予防に取り組みます。

【指標】

指標名	現状値		目標値
栄養バランスに気をつけている人の増加	60歳代	80.4%	85%
	70歳以上	73.1%	
日常生活における歩数の増加	60歳代	29.0%	40%
	70歳以上	26.8%	
意識的に身体を動かすように心がけている人の増加	60歳代	76.1%	80%
	70歳以上	77.9%	
相談できる相手や場所がある人の増加	60歳代	76.9%	80%
	70歳以上	65.1%	
休肝日を設けていない人の減少	60歳代	75.0%	65%以下
	70歳以上	67.9%	

4 健康を支え、守るための社会環境の整備

(1) 地区組織・民間事業所との連携・協働

【現状・課題】

○地域とのつながりを強いと感じる人が減少しているため、シビックプライドの醸成を図り、地域コミュニティの活性化を図る必要があります。

○8020推進員、食生活健康推進会、運動ボランティア、健幸アンバサダー等の地区組織と協力して、健康づくりを推進していく必要があります。また、地区組織の会員は、参加者の固定化や高齢化が問題となっており、会員の養成・育成を継続的に支援していく必要があります。

○20歳代・30歳代の若い世代では地域との関わりが弱いため、若い世代にも地域の交流が増え、地域とのつながりを持つ人が増加するよう、事業の工夫をしていく必要があります。

○健康経営の視点をもって市内企業や事業所等と連携し、働き盛り世代から健康づくりを実践できるよう支援していく必要があります。また、企業や事業所の保有しているノウハウを活用し、市の事業の充実を図ることも必要です。

【今後の方向性】

○市が主体となって推進するだけでなく、市民が主体的に推進する取り組みを支援します。

○自分が住んでいる地域の地区組織・ボランティア団体・民間事業所などの活動の普及を図り、積極的に地域社会活動をする人を増やします。

【まずはここから】

**住んでいる地域に関心を持ち、
地域活動をすすめましょう**



市民の取り組み

- 地域で行われる行事やボランティア活動などに参加するなど社会参加を積極的に行い、地域や人とのつながりを深めましょう。



地域・職場・学校の取り組み

- 日常的に地域活動などへ自発的に参加し、地域交流の促進を図りましょう。
- 地域の健康課題を話し合い、特徴をいかした活動を取り入れましょう。



行政の取り組み

- 食生活健康推進会等と連携し、偏った単調な食生活などが低栄養や栄養のとり過ぎにつながるないように、正しい食生活について啓発します。
- 歯科医師会、歯科衛生士会など関係機関、関係団体との連携・協働のもと、歯周疾患の予防に向けた取り組みを推進します。
- 運動ボランティアやスポーツ関連部署・関係機関と連携し、運動の習慣づけや安全に運動できる環境づくりへの取り組みを進めていきます。
- こころのボランティアや民生委員・児童委員などの関係団体や事業所との連携を図り、こころに問題を抱える人への早期支援と家族支援を推進します。
- 地域で行われている健康づくり活動の情報収集・提供を行います。
- 身近な地域の人を通じた健康についての正しい情報の伝達など、地域全体で健康意識を高め、健康無関心層へのアプローチを推進します。

【指標】

指標名	現状値	目標値
地域の人々はお互いに助け合っていると思う人の増加	57.5%	65%

(2) 地域医療

【現状・課題】

- 「かかりつけ医」を持っている人は若干ですが増加しており、かかりつけ医を活用した適切な医療への認識があることがうかがえます。
- 生活習慣病の増加・重症化等により疾病構造が変化し、医療ニーズも多様化・複雑化していることから、自らの健康の保持・増進のために、病気の予防や早期発見、早期治療や相談を受けることのできる、かかりつけ医・かかりつけ歯科医及びかかりつけ薬剤師・薬局を持つことが重要です。
- 要支援・要介護認定者や認知症患者の増加に伴い、医療的ケアや介護サービスを必要とする在宅療養者の増加も見込まれることから、在宅療養者が多様で継続的なサービスを受けることができる体制の充実が求められています。
- 少子高齢化及び疾病構造の変化等に伴う需要に的確に対応するため、今後一層、救急医療に関わる医療機関等の連携及び機能分担を行い、救急医療体制の維持・充実に努めるとともに、救命救急への理解について、広く啓発を図る必要があります。
- 南海トラフ地震や東海地震等の大地震の発生に備え、迅速かつ適切な医療救護の提供体制や保健衛生体制の充実が求められています。また、速やかに救護所の開設や運営ができるよう、市民への啓発や関係機関との連携を図る必要があります。
- 従来の感染症や食中毒だけでなく新型の感染症への驚異は高まっており、感染拡大の予防や早期対応に向けて、正しい知識の普及や保健医療体制の整備を図っていく必要があります。

【今後の方向性】

- 地域の限りある医療施設や医療従事者等を有効的に使うことを周知し、適切な医療をすすめます。
- 日頃から何でも相談できるかかりつけ医をもつことを周知して重複受診や多受診を防ぎ、自分に合った治療を受けられることを推進します。
- 自然災害等に備え、日頃から避難生活において必要な備蓄と定期的な点検を行うことを推進します。
- 平時から感染症の発生予防に取り組むとともに、患者発生時には静岡県等の関係機関と連携し、感染症の拡大及びまん延の防止のため保健医療体制の整備に取り組みます。

【まずはここから】

かかりつけ医、かかりつけ歯科医及び かかりつけ薬剤師・薬局をもちましょう



市民の取り組み

- 適正に医療・救急医療を利用しましょう。
- 日頃から健康管理に努め、急な疾病の発生を予防しましょう。
- かかりつけ医・かかりつけ歯科医及びかかりつけ薬剤師・薬局をもち、早めに相談しましょう。
- 定期的に救急法の習得に努めましょう。
- 災害時の避難生活に必要な食糧等の備蓄を行い、定期的に点検をしましょう。
- 災害時の避難場所や連絡手段などを家族全体で確認しましょう。
- 平時からの感染症に関する正しい知識を習得しましょう。



地域・職場・学校の取り組み

- 地域医療体制の充実に協力しましょう。
- 災害時に備えて、定期的な防災訓練を地域全体で行いましょう。
- 感染症に対する正しい情報を得て、連携・協力を図りながら感染症予防に取り組みましょう。



行政の取り組み

- 重複受診や多受診を防ぎ、病気を重症化させないために、日頃から相談できるかかりつけ医をもつ必要性を周知します。
- 早めの受診や日頃の健康管理、救急法の習得などの必要性を周知します。
- 定期的に医療関係機関や団体との調整・支援を行います。
- 医療従事者の資質向上のために計画的に災害時の対応に向けた研修を行います。
- 災害時医療関係者ボランティアを継続して募集・増員します。
- 救急医療に関する情報の提供を行います。

- 医療機関や医師会・歯科医師会等と連携し、在宅医療の提供や体制整備・水防や感染症への対応も含めた災害時の対応に向けた取り組みを支援します。
- 災害時の避難生活に必要な口腔のケアやお薬手帳等の物品を家族分備えるよう啓発します。
- 災害時の避難生活に必要な食糧を、それぞれの状況に合わせて（アレルギー対応食、ミルク、離乳食、高齢者対応食、病態対応食等）備蓄する必要性について啓発します。
- 災害時の救護所の役割やトリアージ方法等について市民を対象とした研修・訓練を行い、防災意識の向上を図ります。
- 感染症に関する正しい知識の普及啓発や予防接種を受けやすい環境づくりを進め、平時から感染症の発生予防に努めます。
- 感染症患者発生時には、必要に応じて関係機関と連携し、まん延、拡大防止に努めます。

【指標】

指標名	現状値	目標値
かかりつけ医をもっている人の増加	63.9%	70%

5 数値目標

指標名	現状値	目標値
①栄養・食生活		
食育に関心がある人の増加	一般 61.9%	70%
朝食を毎日食べる人の増加	幼・保 93.9%	100%
	小学生 91.1%	
	中学生 82.8%	90%
	一般 87.0%	
栄養バランスに気をつけている人の増加	小学生 55.1%	小学生 60%
	中学生 42.6%	中学生 50%
	一般 78.8%	一般 85%
野菜を食べている人の増加※1	11.6%	20%
野菜料理を毎食1皿以上食べる人の増加	52.7%	60%
②身体活動・運動		
日常生活における歩数の増加※2	31.8%	40%
意識的に身体を動かすように心がけている人の増加	男性 70.2% 女性 73.8% 平均 72.5%	80%
③休養・こころの健康づくり		
ストレス解消法がある人の増加	69.7%	80%
相談できる相手や場所がある人の増加	72.9%	80%
④たばこ・アルコール・薬物		
喫煙している人の減少※3	14.4%	10%以下
施設内禁煙率の増加	88.6%	100%
休肝日を設けていない人の減少	65.2%	55%以下
⑤歯と口の健康		
歯間部清掃用具の使用率の増加	53.1%	60%
治療以外で1年に1回以上定期的な歯の検診を受けている人の増加	40.7%	50%
⑥健康管理		
自分の健康状態が健康であると感じる人の増加	54.9%	60%
健診結果について医師や保健師からアドバイスを受けたことがある人の増加	57.9%	65%
体重計や歩数計、血圧計等自らの健康管理に必要な機器をそろえ、定期的に測定している人の増加※4	35.4%	45%

指標名	現状値	目標値
特定健康診査 受診率の増加	45.2%	60%
特定保健指導 実施率の増加	30.5%	60%
胃がん検診 受診率の増加	8.7%	50%
大腸がん検診 受診率の増加	16.6%	50%
肺がん検診 受診率の増加	19.6%	50%
子宮がん検診 受診率の増加	16.2%	50%
乳がん検診 受診率の増加	10.7%	50%
前立腺がん検診 受診率の増加	23.9%	50%
肝炎ウイルス検査 受診率の増加	2.7%	10%
⑦次世代の健康		
朝食を毎日食べる幼児・児童・生徒の増加	幼・保 93.9%	100%
	小学生 91.1%	
	中学生 82.8%	
食事の際に「いただきます、ごちそうさま」の挨拶をしている児童・生徒の増加	小学生 94.9%	100%
	中学生 93.5%	
朝食をバランスよく食べている児童・生徒の増加	小学生 55.1%	65%
	中学生 42.6%	50%
妊婦喫煙率の減少	1.7%	0%
仕上げみがきをする保護者の増加	年長児保護者 82.2%	90%
⑧高齢者の健康		
栄養バランスに気をつけている人の増加	60歳代 80.4%	85%
	70歳以上 73.1%	
日常生活における歩数の増加※2	60歳代 29.0%	40%
	70歳以上 26.8%	
意識的に身体を動かすように心がけている人の増加	60歳代 76.1%	80%
	70歳以上 77.9%	
相談できる相手や場所がある人の増加	60歳代 76.9%	80%
	70歳以上 65.1%	
休肝日を設けていない人の減少	60歳代 75.0%	65%以下
	70歳以上 67.9%	
⑨地区組織・民間事業所との連携・協働		
地域の人々はお互いに助け合っているとと思う人の増加	57.5%	65%
⑩地域医療		
かかりつけ医をもっている人の増加	63.9%	70%

※1 1日に野菜350g(食事バランスガイドの5つ分)以上とっている人の割合

※2 5,001歩以上歩く人の割合

※3 喫煙している人とは、今までの合計が100本以上で、かつ月に1回以上吸っている方

※4 定期的に測定している人とは週に2～3日以上測定している人

第3章

重点取り組み

1 生活習慣病の予防

生活習慣病は、特に自覚症状がないまま、長い期間をかけて発症するため、気づかず放置されていることが少なくありません。そのため、自分の健康状態を把握し、病気の早期発見・早期治療につなげるためには、定期的に健康診査を受け、自発的な生活習慣の改善が重要となります。

生活習慣病の予防について、これまでも個別支援に力を入れて取組を進めてきましたが、健康課題である高血圧、脂質異常症等の生活習慣病については十分な改善に至っていません。引き続き生活習慣病予防に重点的に取り組み、より効果的な支援を行っていきます。

市民の意見を取り入れながら、特定健康診査や各種がん検診のより利用しやすい方法を検討して受診率の向上を図り、生活習慣病の予防や早期発見・早期治療につなげます。

2 生活習慣病の重症化の予防

糖尿病は、初期には自覚症状があまりありませんが、治療せずに放置したり、治療を中断したりして血糖値が高い状態が持続すると、心筋梗塞や脳卒中のリスクが高まるほか、糖尿病腎症による透析や糖尿病網膜症による失明など深刻な合併症につながるおそれがあります。

生活習慣病や重症化予防に関する正しい知識を普及啓発するため、イベントの開催やリーフレットの配布を行うとともに、個別相談で個人に合った助言をしていく必要があります。血糖・血圧のコントロールとともに、腎機能に関わる検査数値を確認していくことも重要です。

また、医療関係者等との連絡調整会議の実施や、人工透析等予備軍の事例への重症化予防訪問等により、サポート体制を構築し、重症化予防を行います。

3 自分自身での健康管理の推進

市民自身が自らの健康を管理し、生活習慣の改善を図ることを促すため、健康に関する情報に触れ、健康づくりを行う機会が増えるよう、公共施設や大型商業施設などで血圧測定や骨密度測定などを行うとともに、保健師などによる健康相談を行います。

また、健康習慣の定着を促すため、日々の健康目標を立て、それを達成した日数によりマイルをためる「すその健康マイレージ」を推進するとともに、健康づくりに関心を持ってもらえるよう「元気にかけめく〜る あなたがつくる健康づくり実践カレンダー」を活用し、普及・啓発を図っていきます。

4 フレイル予防

高齢期になると、加齢に伴い、筋力や食欲、認知機能などの心身の活力が低下してフレイル状態になりやすくなります。

フレイル状態にならないようにするためには、適切な栄養を摂って身体機能を維持し、地域社会と交流を続けることが大切です。そうすることで認知機能も維持され、健康的な生活を送ることができます。

また、フレイル状態になった場合であっても、早期に適切な取り組みをおこなえば、進行を遅らせることや、健康な状態に回復することが可能だと考えられています。

このため、関連する部局や様々な機関と連携しながら、教室や出前講座等で若いうちからのフレイル予防対策などを進めていきます。

5 地区に合わせた健康づくりの推進

地域の身近な場所で、健康相談や正しい知識の情報を提供するために、地区担当保健師が地域におけるイベント等の場や公民館等を活用しながら幅広く情報提供し、各地区の実情に応じた健康づくりに向けた取り組みを促します。

また、市民が自分の地区担当保健師を知り、「相談できる」ということを認識するとともに、市民自ら健康を維持増進し、いきいきと元気に暮らしていけるよう、健康意識の醸成や疾病予防及び健康増進のための教育や相談機能の充実を図ります。

<各地区の特徴>

須山地区



- ・朝食を毎日食べる割合が高い。
- ・毎日お酒を飲む割合が高い。
- ・地区組織に加入している人が少ない。

裾野市全体



- ・食育に関心がある人や、350g 野菜摂取ができている人は減っている。
- ・運動を心がけている人やストレス解消法がある人、定期的に歯科検診を受けている人は増えている。

深良地区



- ・肥満の割合が高い。
- ・毎年健康診査を受けていない割合が高い。
- ・意識的に身体を動かすように心がけている割合が高い。
- ・野菜を食べている割合が高い。

須山地区

富岡地区

深良地区

西地区

東地区



富岡地区

- ・毎年健康診断を受けている割合が高い。
- ・意識的に体を動かしている割合・定期的な運動をしている割合がやや低い。



西地区

- ・お酒を飲まない割合が高い。
- ・精神的な疲労やストレスを感じる割合が高い。

東地区



- ・やせの割合が高い。
- ・栄養バランスに気を付けて食べている割合が低い。
- ・野菜を食べている割合がやや低い。
- ・朝食を毎日食べる割合が低い。
- ・これから運動を始めようと思っている割合が高い。
- ・がん検診の受診率はどの部位でも平均的である。

※地区の中の線は小学校区になっています。

各地区の特徴を踏まえた健康課題に対し、注力して取り組むべき分野や内容は以下の通りとしました。各地区でのイベントや出前講座等で情報提供・支援等を行います。

地区	分野	すすめる内容
東	食・栄養	副菜の摂取を増やし、バランスの良い食事をしよう
西	休養・こころ	ストレス解消法を見つけ、こころの健康に気を配ろう
深良	健康管理	自分の健康状態に目を向け、定期的に健診を受けよう
富岡	運動	意識的に体を動かそう
須山	アルコール 地区組織の活動	休肝日を設けよう 地区組織の活動を広げよう



第2部 第3次裾野市食育推進計画



第1章

計画の基本的な考え方

1 計画の基本理念

本市は、雄大な富士の裾野に位置する、豊かな自然を有する田園風景が広がるまちです。四季折々の地域の行事や家庭で伝えられてきた食に子どもの頃から触れることで、感性豊かな人間性を育むことができます。

食は、生きていくために欠かせないものであり、生涯にわたって心身ともに健康でいきいきと暮らすための基礎となるものです。しかし近年、家族形態の変化やライフスタイルの多様化により、不規則な食事や栄養の偏りなどの問題が生じています。

市民一人ひとりが、食に関心を持ち、食を楽しみ、健全な食生活を実践する基本的な力を身につけ、健やかな心と体、豊かな人間性を育み、生涯を通じていきいきと暮らせるように食育を推進します。そのために、前計画の基本理念を継承し、引き続き、「すすめよう そだてよう のばそう食育～食を通した幸せづくり～」を本計画の基本理念とします。

す すめよう そ だてよう の ばそう 食育
～食を通した幸せづくり～

2 計画の基本方針及び重点取り組み

(1) 基本方針

① 食に関心を持とう

小・中学生は生活習慣が形成される時期であり、食への関心を高めたり、判断力を養ったりすることで、食に関する基本的な習慣を身につける重要な時期です。

現代は飽食の時代と言われ、食は豊かになっています。また、食に関する情報もあふれています。しかし、栄養バランスのとれた食事を実践できていない人も多くいます。食育をすすめるには、前提として食事に関する正しい知識を持つことが大切です。市民一人ひとりが食に関心を持ち、自ら食育を実践していくことができるよう、関係機関、団体、行政等が連携を図り、総合的に食育を推進します。

② 食を楽しもう

家族や友人で楽しく食事をとりながらコミュニケーションを図る「共食」は、食育の原点であり、豊かな心を育みます。特に子どもにとっては基本的な食習慣の習得の場につながります。

多様化するライフスタイルにも配慮しつつ、家庭をはじめとした様々な場面での食を通じたコミュニケーションの推進を図ります。また、豊かな自然に育まれた地域の食材や、長い歴史を持つ食文化を見直すことは、世代間交流のみならず、食に対する楽しさを伝えることも可能です。地域の伝統食などを伝えることで、食の楽しさを伝えます。

③ 食で元気になろう

医食同源という言葉があるように、食べることは健康に生きることに繋がります。バランスのとれた食事を適量食べることは、健康な生活を維持するために不可欠です。

しかし、現実には不規則な食生活、野菜摂取量の不足、朝食の欠食等の問題が見られます。

望ましい食生活を送り、健康で元気に暮らし続けることができるよう、食による生活習慣病の予防や健康維持を支援し、健康寿命の延伸をめざします。

④ 食育の輪を広げよう

ライフスタイルの多様化した現代では、個人の努力だけですべての人が食育を実践することは難しくなっています。特に、生活が不規則になりがちな働き盛りの世代や、高齢単身世帯の方には、地域や職場等、多方面からのアプローチが必要です。

食育は、性別・年代を問わず、すべての人が実践する必要があるものです。ライフステージに応じた生活習慣や食習慣を実践することで、だれもが生涯にわたって健康で心豊かに過ごすことができるよう、地区組織や事業所とネットワークをつくり、食育の輪を広げることですべての人に食育が行き届くよう努めるとともに、人材の育成を図ります。

(2) 重点取り組み

① 野菜の摂取の推進

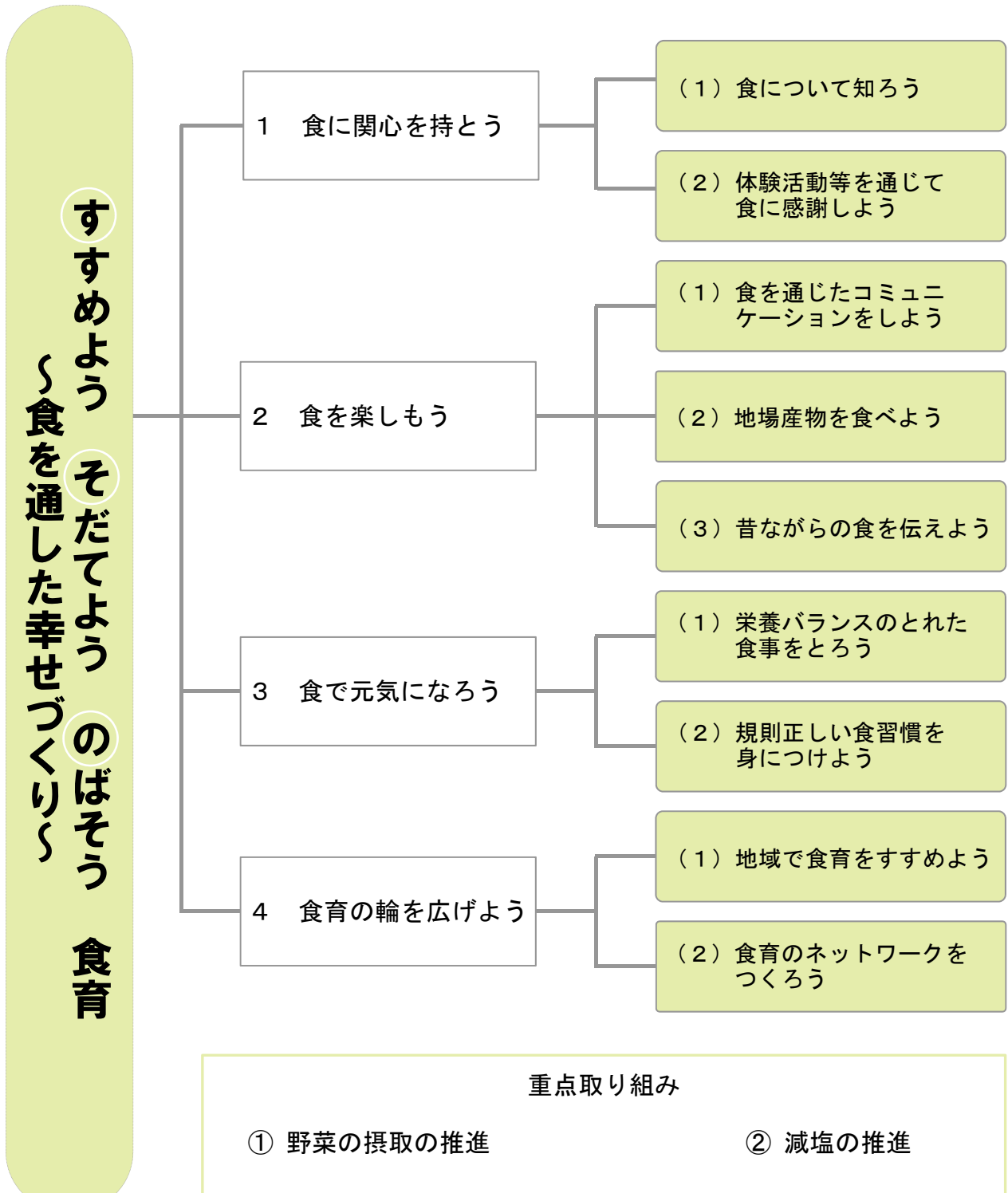
野菜不足の市民が野菜をとれるよう、バランスのとれた食事の推進や、野菜を手にとってもらえるような取り組みを検討、推進していきます。

② 減塩の推進

高血圧等の循環器疾患のリスクを減少させるため、無理なく減塩できるような取り組みを進め、生活習慣改善への関心・積極性を引き出すよう支援していきます。

3 計画の体系

本計画は、4つの基本方針と2つの重点取り組みに基づき、基本理念「すすめよう
そだてよう のばそう食育～食を通した幸せづくり～」の実現を目指し、それぞれ食に
おける取り組みを展開していきます。



第2章

食育推進の具体的な取り組み

1 食に関心を持とう

【現状・課題】

- 食育に関心がある人の割合は、改善がみられず、目標に達していません。
- 食事の際に「いただきます、ごちそうさま」の挨拶をしている人の割合は、小・中学生においては高い水準を維持しています。一方で、一般市民においてはやや改善しているものの、目標に達していません。
- 食品の食べ残しや廃棄を少なくするなど、日ごろから自然の恩恵のうえに食が成り立っていることを意識し、環境に配慮した食生活を実践することが必要です。
- 学校や保育園等における食育については、子どもが食事について理解を深め、望ましい食習慣を身に付けられるよう実体験に基づく継続的な指導が必要です。
- 市民一人ひとりが食に関心を持ち、自ら実践するには、効果的な普及啓発が必要です。
- 食に関する様々な情報が氾濫する中で、食品の安全性に関する正しい知識を持ち、自らの判断で食品を選択する力を身につけることが必要です。

【目指す姿】

食に関心を持ち、食に感謝する心を持ちます

(1) 食について知ろう

【今後の方向性】

- 食育に関わる関係者が連携・協力して、食に関する適切な情報提供を行います。
- 対象者に合わせた内容でかつ体験等を多く取り入れた、効果的な啓発を実施します。
- 「もったいない」の心を持って、食べ残しを減らすといった環境に配慮した取り組みを推進します。



市民の取り組み

- 食育に関心を持ちましょう。
- 自分の適正体重と必要な食事の内容や量を知りましょう。
- 地場産物や旬の食材の情報を入手し、購入に努めましょう。
- 食べ残しをなくす、家庭では食材を使い切るなど、生ごみの排出抑制に努めましょう。

【具体的施策】

施策の方向	関連事業	内容	担当課
食に関する情報提供、啓発の充実	給食(献立)だよりによる情報提供	毎月、給食(献立)だよりに献立と食に関する情報を掲載します。給食のおすすめレシピや食事のマナー、行事食や季節の食材などを掲載します。	保育園 小・中学校 保育課 給食センター
	給食を活用した情報提供	給食時間には毎日、給食放送で献立と使用されている食材を3つの食品群ごとに紹介します。またその日の献立に使用される食材や料理、名前の由来なども紹介します。各クラスへおたよりを配布します。 保育園では栄養士が訪問し、年長児と一緒に食べたり、保護者参観の際、給食の試食を通して食生活の見直しをする機会を作っています。	保育園 小・中学校 保育課 給食センター
	ホームページや広報紙等を活用した情報提供	各小学校のホームページで献立の紹介や、食事マナー・旬の食材等を掲載します。 市のホームページや広報紙には6月の「食育月間」、毎月19日の「食育の日」の周知、啓発も行います。	小・中学校 健康推進課
	出前講座 給食試食会	各種講座を通じて適切な食生活や食に関する啓発を行います。施設の見学や調理実習などの体験も充実させます。	児童館 保育園 給食センター 生涯学習課 健康推進課
	健康と歯のフェスティバル、フェスタすその、コミュニティまつり等イベントにおける啓発	各種イベントにおいて、食に関するパネル展示や試食品の配布等により食に関わる情報提供、普及・啓発を行います。	保育園 小学校 給食センター 健康推進課

施策の方向	関連事業	内容	担当課
米飯の推進	米の生産体験	小学生では米の生産に関わり、収穫した米を調理する体験を実施します。	小学校
	給食での取り組み	0,1,2歳児の主食は給食で、ほぼ米飯となっています。	保育園
	イベントでの取り組み	農業まつりなど市内イベントで裾野市で収穫されたお米を用いた料理の紹介等を行います。	農林振興課
健診、健診事後指導	生活習慣病予防健診 学校保健委員会	小学校4年生・中学校1年生を対象に、早期からの生活習慣病対策として健診を実施します。 健診の結果、必要な方には、医師・養護教諭・栄養教諭等が連携して、本人と保護者に適切な食習慣を指導します。	小・中学校健康推進課
学校での食育年間計画による食育指導	食に関する指導の全体計画の作成、実施	各校、食に関する指導の全体計画を作成し、それを元に給食時間や学級活動、教科等の中で食に関する指導を行います。	小・中学校給食センター
食事摂取状況調査	アンケート調査	食に関するアンケート調査により実態を把握し、給食献立作成や栄養指導に活用します。	幼稚園・保育園 小・中学校健康推進課

(2) 体験活動等を通じて食に感謝しよう

【今後の方向性】

- 子どもや保護者が楽しみながら食に関心を持つことができるよう、学校や幼稚園・保育園等と連携した取り組みを推進します。
- さまざまな体験活動を通じて、食に関する感謝の気持ちや理解が自然に深まってくよう配慮した取り組みが必要です。



市民の取り組み

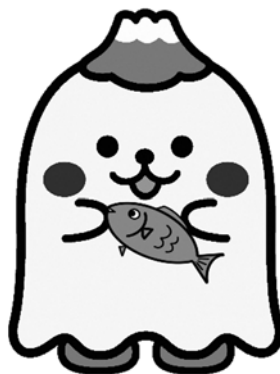
- 自然や命に感謝する気持ちを持ちましょう。
- 「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつ習慣を身につけましょう。

【具体的施策】

施策の方向	関連事業	内容	担当課
食農体験の機会の充実	教科や総合的な学習での体験	園・校内や近隣の畑で野菜を栽培し、収穫する体験を保護者・地域と連携して実施します。	幼稚園・保育園 小・中学校
料理を体験する機会の充実	園活動 PTA や家庭教育学級での体験	育てた野菜を使って調理を体験する機会をつくります。 家庭教育学級等で簡単なおやつや、バランスのよい食事の作り方の機会の充実を図ります。	幼稚園・保育園 小・中学校 生涯学習課 健康推進課
	小麦まんじゅうづくり	PTA で調理し、東地区の三校が連携して、コミュニティまつりで販売します。	小・中学校 PTA

【指標】

指標名	現状値	目標値
食育に関心がある人の増加	61.9%	70%
食事の際に「いただきます、ごちそうさま」の挨拶をしている人の増加	小学生 94.9%	100%
	中学生 93.5%	
	一般 77.5%	85%



2 食を楽しもう

【現状・課題】

- 朝食や夕食を、家族と一緒にほとんど毎日食べている人が減ってきており、ひとり暮らしも含めて、ほとんど毎日食べていない人が増えています。
- 朝食をひとりで食べる割合が、小学生では約3割、中学生では4割となっており、夕食と比較して高くなっています。
- 地産地消について、関心がある人が減少しています。
- 地場産物を食事に取り入れている人は5割ほどとなっています。
- 地域や家庭で受け継がれてきた料理や味について、次世代に伝えたいものがない、知らないという人が約3割見られます。
- 家庭において食を楽しみながら健全な食生活を実践できるように、食を通じたコミュニケーションの大切さを周知・啓発することが必要です。
- より多くの人々が地産地消について理解を深め、地域でとれた食材を見つめ直すきっかけとなるよう、さまざまな機会において地場産物や旬の農産物等に関する情報提供を行い、食の安全・安心の観点からも、生産者の顔が見える地場産物を推奨していくことが必要です。
- 家庭の食事を通して子どもたちから直接触れることにより、地域への理解や愛着を深め、次世代に伝承することが大切です。

【目指す姿】

食を通じたコミュニケーションをとり、食を楽しみます

(1) 食を通じたコミュニケーションをしよう

【今後の方向性】

○家庭や地域で共食への関心が高められるように、情報の発信や周知に取り組みます。



市民の取り組み

○家族や仲間と一緒に食事をする機会を増やしましょう。

【具体的施策】

施策の方向	関連事業	内容	担当課
料理を楽しむ機会の充実	園活動 PTA や家庭教育学級	育てた野菜を使って調理を体験する機会をつくります。 家庭教育学級等で共食の大切さや簡単なおやつ、バランスのよい食事の作り方を学ぶ機会を充実させます。	幼稚園・保育園 小・中学校 生涯学習課 健康推進課
料理や食体験を通じた交流機会の充実	交流給食	ペアやたてわりで給食を食べる機会を設定し、交流する場を設けます。学校給食週間には、生産者や調理員を教室に招待して交流する機会を作り、給食への理解・関心を深めます。	小・中学校
	園・学校行事を通じた交流	もち米作りをして収穫したものを給食に取り入れていきます。学校給食週間に合わせて出し、地域の方を招待して会食する場を設定します。 園ではもちつき大会などの園行事を保護者の協力を得て実施します。	幼稚園・保育園 小学校
	食農体験を通じた交流	栽培・収穫・調理・試食に携わることで、自然と自分の体の関わりに意識を持たせ、仲間との共同体験から絆の強化を図ります。 地域の方等の協力も得ながら実施します。	幼稚園・保育園 小学校 農林振興課



(2) 地場産物を食べよう

【今後の方向性】

○市民の地産地消への関心は高いことから、地場産物や旬の食材に関する情報提供を充実し、地産地消や旬産旬消を推進します。

○給食や様々なイベント・教室等において活用し、周知します。



市民の取り組み

○地場産物、旬の食材について、積極的に情報を取得しましょう。

○地場産物、旬の食材を家庭での食事に取り入れ、子どもに伝えましょう。

【具体的施策】

施策の方向	関連事業	内容	担当課
地場産物の啓発	市内各種イベントにおける啓発	農業まつり等の各種イベントを通じて、市内で生産された特産物やそれらを利用した手作り品・加工品等を提供・販売し、地産地消の普及を推進します。 また、すその市産食材を使用した「すそのブランド」を全国に情報発信し、地域ブランドを高め活力ある地域づくりを行います。	農林振興課 産業振興課 健康推進課
地場産物の活用	料理教室等での活用	料理教室等で地場産物や旬の食材の活用を推進します。	幼稚園・保育園 保育課 生涯学習課 健康推進課
	給食での活用	市内・県内産の食材を積極的に取り入れます。特にふるさと給食の日やふるさと給食週間、学校給食週間には積極的に取り入れ、教室訪問での紹介やおたよりを作成し普及・啓発に努めます。	小・中学校 給食センター 農林振興課

(3) 昔ながらの食を伝えよう

【今後の方向性】

○日本型食生活の良さを取り入れたり、季節の行事食を作る等、地域の食文化や料理を伝え合う取り組みを推進します。



市民の取り組み

- 行事食や伝統料理を実践し、次世代へ継承しましょう。
- 地場産物や地域の伝統料理に関心を持ち、家庭で積極的に取り入れましょう。
- 四季にあわせた旬の食材を活用し、日本食の良さを伝えましょう。

【具体的施策】

施策の方向	関連事業	内容	担当課
行事食、伝統料理の啓発	園だより、給食だより等による啓発	行事食や伝統料理などを給食に取り入れ、園だよりや給食だよりに掲載し、紹介します。	幼稚園・保育園 小・中学校 保育課 給食センター
行事食、伝統料理の活用	給食での活用	七夕、十五夜、十三夜、冬至、鏡開き、節分、桃の節句などの行事食や、入学・卒業などのお祝いには赤飯を出します。また、各国の料理や全国各地の郷土料理を献立に取り入れ児童の食文化に関する興味・関心を高めます。	幼稚園・保育園 小・中学校 保育課 給食センター
家庭料理や伝統料理の伝承機会の充実	そばうち体験	冬休みに入る前の11～12月にそばうち体験をします。実施した後は、おたよりやホームページに掲載して情報発信します。	小学校

【指標】

指標名	現状値	目標値
次世代に伝えたい料理や味がない、知らない人の減少	29.5%	20%以下
地場産物を食事に取り入れている人の増加	53.7%	60%
学校給食での地場産物を使用する割合の増加	44.9%	45%
朝食を一人で食べる子どもの割合の減少	小学生 28.5% 中学生 41.0%	20%以下 30%以下

3 食で元気になろう

【現状・課題】

- 20歳代の朝食を食べない人が増加しており、他の年代に比べて高くなっています。
- 野菜を1日 350g 以上食べている人が減少しています。
- 普段の食事で栄養のバランスに気をつけている人は増加しているものの、目標に達していません。
- 料理のとき、薄味に調味している（してもらっている）人は、男性が5割、女性が7割となっています。
- 一人ひとりが生涯にわたって、健康で豊かな生活を送るためには、バランスのよい食事を継続していくことが大切です。
- 成長期にある子どもにとっての将来の食習慣の形成に大きな影響を及ぼすため、早い時期から食事の楽しさやバランス、マナー、文化等健康に生活するための知恵を身に付けることが必要です。
- 子どもの発育・発達段階に応じた望ましい食習慣の定着のための支援が必要です。

【目指す姿】

栄養バランスがとれ、健全な食生活を実践します

(1) 栄養バランスのとれた食事をとろう

【今後の方向性】

- 子どもの頃から、食生活が毎日の活動や健康づくりに重要であるということを学び、生涯を通じて実践できる取り組みを推進します。
- 特に働き盛り世代に対して、忙しい毎日の中でも取り組める具体的な方法の提示や、適切な食習慣の実践を継続する支援にも取り組みます。



市民の取り組み

- 適正体重を維持するため、食事バランスガイドを活用し、主食・主菜・副菜が揃ったバランスのよい食事を意識しましょう。
- 野菜料理を毎食積極的にとりましょう。
- 塩辛いものは控え、塩分や脂質の過剰摂取にならないように注意しましょう。
- 間食での菓子類の摂取を控えましょう。

【具体的施策】

施策の方向	関連事業	内容	担当課
食に関する情報提供、啓発	給食を通じた啓発	食育絵本の読み聞かせ、食育ボードの活用、食育通信の掲示等を通じて栄養についての知識を啓発します。 給食時間の放送では、食品群ごとの食材や栄養等の紹介をします。また、教室訪問では年間計画に沿って栄養バランスについて指導します。さらに掲示物で知識の定着を図ります。	幼稚園・保育園 小・中学校 保育課 給食センター
	寄り道試食会	1日に必要な野菜量の展示や、減塩を意識したメニュー、地場産物・旬の野菜等を使用したメニューの試食など、啓発を行います。	健康推進課
食に関する教室・講座等の実施	地区での健康講座	健康づくりや食に関する講座や教室、研修を開催し、生活習慣病予防等に関する講義等を実施します。	生涯学習課 健康推進課
	学校保健委員会	栄養教諭の講話、事前アンケート（生活全般・コンビニ食等について）の実施と結果の発表を行います。	小・中学校
	妊産婦・乳幼児を対象とした健診・教室・相談	健診や各種教室等の機会を通じて、離乳食や幼児食、妊産婦の食事、乳幼児の年齢に応じた食生活等について、保護者への集団栄養指導や栄養講義、希望や必要に応じて個別相談を行います。	健康推進課
健診・健診事後指導	生活習慣病事後指導	小学校4年生・中学校1年生を対象に、早期からの生活習慣病対策として健診を実施します。 健診の結果、必要な方には、医師・養護教諭・栄養教諭等が連携して、本人と保護者に適切な食習慣を指導します。	小・中学校 学校教育課 給食センター 健康推進課
	特定健康診査、特定保健指導	メタボリックシンドロームを視点とした健診を実施し、階層化された対象者ごとの保健指導を実施します。	国保年金課 健康推進課
	人間ドック・脳ドック	受診者には、受診結果により保健師・栄養士による相談事業を行います。	国保年金課 健康推進課

(2) 規則正しい食習慣を身につけよう

【今後の方向性】

- 家族揃って規則正しい生活リズムを身につけられるよう、働きかけていきます。
- 食と深く関わっている歯の健康の維持・増進にも併せて取り組みます。



市民の取り組み

- 日頃の自分の食生活について見直しましょう。
- 3食規則正しく食事をし、夜遅くの夕食や夜食を控えましょう。
- 正しいブラッシングを習慣づけて、歯と口腔の健康を維持しましょう。

【具体的施策】

施策の方向	関連事業	内容	担当課
食に関する講座・教室等の実施	出前講座等	アレルギーや健康づくり、食に関する講座や教室、研修を開催し生活習慣病予防等に関する講義等を実施します。	幼稚園・保育園 小・中学校 生涯学習課 健康推進課
	妊産婦・乳幼児を対象とした健診・教室・相談	健診や各種教室等の機会を通じて、離乳食や幼児食、妊産婦の食事、乳幼児の年齢に応じた食生活等について、保護者への集団栄養指導や栄養講義、希望や必要に応じて個別相談を行います。	健康推進課
健診、健診事後指導	生活習慣病健診、健診事後指導	小学校4年生・中学校1年生を対象に、早期からの生活習慣病対策として健診を実施します。 健診の結果、必要な方には、医師・養護教諭・栄養教諭等が連携して、本人と保護者に適切な食習慣を指導します。	小・中学校 学校教育課 給食センター 健康推進課
	健診事後における栄養指導	長期休暇前に、肥満傾向の児童へ個別指導を実施します。	小・中学校
朝食摂取状況調査	食育啓発リーフレットを活用した調査	小学校5年生と中学校1年生を対象に食育啓発リーフレットを活用した朝食調査を実施し、それを元に栄養バランスのよい朝食を摂るように指導します。	小・中学校

施策の方向	関連事業	内容	担当課
歯科保健に関する啓発	かみかみ献立・歯や口腔の健康づくりに関する啓発	歯と口の健康週間、いい歯の日にあわせて給食でかみかみ献立を実施します。 また、学校保健委員会において、全校生徒を対象に学校歯科医の講話等、歯や口腔の健康づくりに関する啓発を実施します。	小・中学校 給食センター
	イベント等での啓発活動	健康と歯のフェスティバルやコミュニティまつり等、イベントを通じて歯や口腔の健康づくりに関する啓発を行います。実施にあたっては8020推進員等の地区組織と連携します。	健康推進課
歯科保健に関する指導、相談	4歳児ブラッシング指導	体のしくみ、バランスのとれた食生活の大切さを伝えながら、歯みがきの大切さ、みがき方の指導を実施します。	幼稚園・保育園 健康推進課
	歯みがき教室	6月、11月を中心に、歯垢染め出し錠を利用したブラッシング指導を実施します。	小・中学校
	歯や口の健康相談	歯や口腔の健康を保持・増進するための具体的な手技を指導し、継続実施できるように個別に支援します。	健康推進課
歯科検診	歯科検診	年に1回実施します。歯の状態についての指導や、治療勧奨を行います。	幼稚園・保育園 小・中学校
	妊婦歯科疾患検診・成人歯周疾患検診	妊娠期・成人期の口腔衛生状態の改善を図るとともに、定期的な歯科検診による歯周疾患の予防、及び8020運動の推進を図ります。	健康推進課
歯科保健に関する活動	8020運動の推進	80歳で20本以上の歯を残すために様々な事業を推進します。健康と歯のフェスティバルにおいては、噛むカムケア8020コンクールを実施し、該当者を表彰します。	健康推進課

【指標】

指標名	現状値	目標値
朝食を毎日食べる人の増加	幼・保 93.9%	100%
	小学生 91.1%	
	中学生 82.8%	90%
	20歳代 53.6%	
	30歳代 85.0%	
	平均 87.0%	
栄養バランスに気をつけて食べている人の増加	小学生 55.1%	60%
	中学生 42.6%	50%
	一般 78.8%	85%
野菜を食べている人の増加※1	11.6%	20%
野菜料理を毎食1皿以上食べる人の増加	52.7%	60%
料理のとき、薄味に調味している（してもらっている）人の増加	男性 50.0%	60%
	女性 70.7%	80%
	平均 60.9%	70%

※1 1日に野菜350g(食事バランスガイドの5つ分)以上とっている人の割合



4 食育の輪を広げよう

【現状・課題】

- 食に関係する講座や団体等は多くみられますが、食育への関心がない層が増えていることを鑑み、全世代で食育に対する関心・興味を引く対策が必要です。地域の食育推進活動団体や関係機関に加え、事業所や飲食店等との連携を強化し、食育推進体制の充実に取り組むことが必要です。
- 食育に取り組んでいる団体は幼稚園・保育園、生産者、企業等、様々な団体があり、今後より効果的・効率的に食育をすすめていくうえで、情報交換する場や連携・協働する機会を充実させていく必要があります。

【目指す姿】

食を通じた繋がりを広げ、食文化を継承して いきます

(1) 地域で食育をすすめよう

【今後の方向性】

- 地域で食育を積極的に推進するために、食生活健康推進会会員を定期的に養成し、知識や技術向上のための研修も実施することで、会の育成・充実を目指します。



市民の取り組み

- 食育に関心を持ち、地域での食に関するイベントなどに積極的に参加しましょう。
- 地域で食に関する活動をしている団体に関心を持ちましょう。

【具体的施策】

施策の方向	関連事業	内容	担当課
人材育成・研修	職員等への研修	調理従事者と職員を対象に衛生管理や調理技術の向上を目的として講習会を実施します。	小学校 保育課 給食センター
地域における人材の活用	出前講座	地域における食に関する人材や地区組織を活用し、出前講座を実施します。	生涯学習課 健康推進課
地区組織活動	裾野市食生活健康推進会会員研修会・養成講座	食育に関する活動を地域で行う食生活健康推進会を対象として、健康づくりのための研修会を実施します。 また、養成講座を実施し会員の増加を図ります。	健康推進課

(2) 食育のネットワークをつくろう

【今後の方向性】

○本市で実施されている行政や教育機関、保健福祉機関等をはじめ、食の生産、流通、販売に関わる事業者、関係団体やNPO、ボランティアなどの組織による様々な取り組みを活かし、積極的に食育を推進できるよう、ネットワークが活性化する取り組みを推進します。



市民の取り組み

○食育に関わる様々な関係者と連携・協力して、家庭や地域で食育に取り組みましょう。

【具体的施策】

施策の方向	関連事業	内容	担当課
食育関連会議の開催	すその健康増進プラン及び食育担当者会議の開催	計画推進のための連絡会議を実施し、関係機関との連携の強化を図るとともに、効果的・効率的に食育を推進します。	健康推進課
	食育ネットワーク会議の開催	地域の食に関する関係団体等のネットワークを強化するため開催し、情報交換や連携を強化します。	健康推進課

5 数値目標

指標名	現状値	目標値
食育に関心がある人の増加	61.9%	70%
食事の際に「いただきます、ごちそうさま」の挨拶をしている人の増加	小学生 94.9% 中学生 93.5%	100%
	一般 77.5%	85%
次世代に伝えたい料理や味がない、知らない人の減少	29.5%	20%以下
地場産物を食事に取り入れている人の増加	53.7%	60%
学校給食での地場産物を使用する割合の増加	44.9%	45%
朝食を一人で食べる子どもの割合の減少	小学生 28.5% 中学生 41.0%	20%以下 30%以下
	幼・保 93.9% 小学生 91.1% 中学生 82.8% 20歳代 53.6% 30歳代 85.0% 平均 87.0%	100% 90%
栄養バランスに気をつけている人の増加	小学生 55.1%	60%
	中学生 42.6%	50%
	一般 78.8%	85%
野菜を食べている人の増加※1	11.6%	20%
野菜料理を毎食1皿以上食べる人の増加	52.7%	60%
料理のとき、薄味に調味している（してもらっている）人の増加	男性 50.0%	60%
	女性 70.7%	80%
	平均 60.9%	70%

※1 1日に野菜350g(食事バランスガイドの5つ分)以上とっている人の割合

第3章

重点取り組み

1 野菜の摂取の推進

野菜の摂取は、体重コントロールや高血圧等の循環器疾患、2型糖尿病の予防に効果があると言われています。

厚生労働省の「健康日本21」では、カリウム、食物繊維、抗酸化ビタミンなどの摂取には、野菜の摂取が寄与する割合が高く、これらの栄養素の適量摂取には、野菜350～400gの摂取が必要と推定されることから、1日350g以上（小鉢5皿分）を摂取することを目標としています。

本市では、野菜摂取量の増加や高血圧の予防を図るため、野菜摂取や減塩の工夫を凝らした試食に合わせてレシピと「ON 野菜プロジェクト」のファイルを配布しています。「ON 野菜プロジェクト」とは①野菜料理を毎食食卓にON！②温野菜にして野菜をたくさん食べよう。③温故知新。野菜を活かした郷土料理を食べよう。の3つのON（おん）を意識した取り組みですが、プロジェクトの認知度はまだまだ低く、野菜をとれていない人も多くいます。

バランスのとれた食事の推進や、今より1皿プラスして野菜料理を食べるような取り組みを推進していきます。

2 減塩の推進

静岡県東部地域は、県下の中でも高血圧が多い地域です。減塩は血圧を低下させ、結果的に高血圧等の循環器疾患のリスクを減少させます。

厚生労働省の「日本人の食事摂取基準」2020年版では、今まで男性8.0g、女性7.0gであったナトリウム（食塩相当量）の成人目標量が1日につき0.5g引き下げられ、男性7.5g未満、女性6.5g未満になりました。

しかし、食塩摂取量の平均値（H30国民健康・栄養調査）は男性11.0g、女性9.3gで目標量を上回っている状況です。特に男性は減塩についての意識が低い傾向があります。

また、裾野市の令和元年度の「生活習慣等に関するアンケート調査」においては薄味に調味している（してもらっている）人は全体で6割、女性より男性が低くなっています。無理なく減塩できるような取り組みを進め、生活習慣改善への関心・積極性を引き出すよう支援していきます。

第3部 第2次裾野市歯科保健計画



計画の基本的な考え方

1 計画の基本理念

歯と口腔の健康づくりは、生涯、健康で質の高い生活を営む上で基礎的かつ重要な役割を果たし、食べる喜びや話す楽しみ等のQOL（生活の質 クオリティ オフ ライフ Quality Of Life）の向上につながります。

一方で、歯周病等の歯科疾患と糖尿病等の生活習慣病が深く関係することが指摘されるなど、歯と口腔の健康は全身の健康状態にも大きく影響します。そのため、いつまでも自分の歯でしっかりと噛み、食べることができるよう、自らが健康づくりに取り組むことが大切です。

そこで、本計画においては市民一人ひとりが歯と口腔の健康づくりに取り組むため、前計画の基本理念「すてきな笑顔 そろった歯 のこしていこう 8020」を引き続き本計画の基本理念とし、歯科口腔保健を推進していきます。

す てきな笑顔

そ ろった歯

の こしていこう 8020

2 計画の基本方針及び重点取り組み

(1) 基本方針

① 健康な歯と口腔の形成

歯と口腔の健康は、全身の健康とも関わりがあることが分かってきており、生活の質を維持・向上させる点においても重要です。

口腔は歯の生え変わりなど、ライフステージによって状況が変化します。歯や口腔の病気を予防するためには、生涯にわたり健康づくりに取り組むことが大切です。

生涯にわたり歯や口腔の健康を保つため、幼稚園、保育園、小学校及び中学校の関係機関や歯科医師と歯科教育を促進し、むし歯や歯周病の予防を図ります。

また、健康な歯と口腔を形成するため、妊娠中からの健康づくりに努めます。

② 8020の推進

楽しく充実した生活を送り続けるためには、妊娠期から高齢期までの全てのライフステージで健康な歯を保つことが大切です。歯周病やむし歯といった歯と口腔のトラブルは、初期段階には自覚症状が少なく、気づいた時には悪化している場合が多くあります。悪化する前に発見し、歯の喪失を防ぐため、定期的に歯科検診を受けることが必要です。

そのため、定期的に歯科検診を受診し、市民一人ひとりが自ら歯と口腔の健康づくりに取り組める環境を確保しながら、8020運動を推進することにより、市民の健康の維持、生活習慣病の予防を促し、健康寿命の延伸を目指します。

③ 口腔機能の維持・向上

噛む力や飲み込む力が低下すると食べられるものが減り、低栄養を引き起こします。そのことにより、体の免疫力が下がり、病気に罹りやすくなります。また、うまく飲み込めなくなると、食べ物などが気管に入る「誤嚥^{ごえん}」が起これ、そこから肺炎になってしまうこともあります。

また、噛む力が衰えると脳の血流量が低下し、脳への刺激も少なくなることから、認知症が発症・進行する恐れがあります。

認知症を予防し、生涯を通じて食べる喜び、話す楽しみをもてるよう口腔機能の維持・向上に努めます。

④ 通院・診療困難者への対応

障がいのある方や通院・診療が困難な寝たきり等の方は、定期的に歯科検診や歯科医療を受けることが困難な場合があります。また、個人の状況により口腔のケアの方法や診療に配慮を要する場合があります。障がいのある人や介護を必要とする人が適切な歯科口腔保健サービスを受けることができる対策を推進します。

⑤ 災害と歯科保健

大規模災害が発生し避難所での慣れない避難生活が長引くと、ストレスや乱れた食生活等から免疫力が低下し、加えて極端な水不足による口腔清掃の不備や義歯の紛失等により、誤嚥性肺炎のリスクが増加することが指摘されています。

ここ数年、激甚な被害をもたらすような自然災害の発生が世界規模で起こっていることや、今後発生が予想されている南海トラフ巨大地震等に備え、被災者の健康維持のための応急歯科医療や口腔のケアを行えるよう、災害時の口腔のケアの重要性について啓発し、歯科保健医療体制の確保について関係機関と調整していきます。

⑥ 各種関係機関との連携・協力

市民一人ひとりが生涯にわたる歯や口腔の健康づくりについての関心と理解を深めるとともに、8020推進員と連携・協力して引き続き8020運動を推進し、市民運動として定着するよう普及・啓発に努めます。

また、歯科医師会をはじめとした保健・医療・福祉関係機関や地区組織と連携し市民への支援体制を強化していきます。

(2) 重点取り組み

① 歯間部清掃用具使用率の向上

個人の口腔内状況にあった口腔清掃が実施できるよう、きめ細かな指導・支援や、歯間部清掃用具の正しい使用方法について指導していきます。

② 定期的な歯科検診の推進

1年に1回以上かかりつけ歯科医による定期的な歯科検診の受診を推進するとともに、妊婦歯科疾患検診及び成人歯周疾患検診の受診者の増加を図ります。

③ 8020推進員の養成と育成

8020推進員を定期的に養成し、知識や技術向上のための研修も実施することで、推進員の育成と活動の充実を目指します。

④ 歯周病予防の推進

よく噛むことや適切な口腔清掃で歯周病を予防します。歯周病予防と生活習慣病予防の関係性、特に、喫煙者の歯周病治療には禁煙が必要であるという認識を広め、歯周病予防を推進していきます。

⑤ オーラルフレイル(口腔の衰え)の予防

8020運動に代表される国民運動をさらに発展していくために、「オーラルフレイル」という新たな考え方を加え、健康寿命の延伸を目指します。



3 計画の体系

本計画は、6つの基本方針と5つの重点取り組みに基づき、歯や口腔の健康づくりに関する施策を総合的に展開していきます。





歯と口腔の健康づくりの具体的な取り組み

1 健康な歯と口腔の形成

【現状・課題】

- 1年に1回以上定期的な歯の検診を受けている人は増加しています。
- 仕上げみがきをする保護者は増加していますが、目標には達していません。
- 引き続き、正しい食生活とともに歯磨き習慣を身につけることが必要です。
- 食後や就寝前などに歯を磨く習慣を身につけることが必要です。
- おやつのととり方、仕上げみがきの重要性、上手な仕上げみがきの方法や工夫等の、乳幼児の歯や口腔衛生を保つための情報をわかりやすく保護者に発信することが必要です。

【目指す姿】

規則正しい生活習慣、バランスのとれた食事によって、健康な歯と口腔をつくります

(1) 健康な口腔をつくるための生活習慣

【今後の方向性】

- 健康な歯と口腔をつくるための正しい食事や生活習慣を実践できるよう推進します。
- 規則正しい食事をとるためにも、早寝早起きや体を動かして遊ぶなど、生活リズムが整えられるよう推進します。



市民の取り組み

〔妊娠期〕

- 生まれてくる子の歯を健康なものにするために、妊娠中は栄養バランスのとれた食事を取り、規則正しい生活をしましょう。

〔乳幼児期〕

- おやつも食事の1つととらえ、量と時間を決めてとりましょう。
- 食事は好き嫌いなく、よく噛んで食べる習慣を身につけましょう。
- 生活のリズムを整えましょう。
- 成長に見合った食事をしっかり噛むことにより、歯並びや咬み合わせを整えましょう。

〔学童期〕

- 家族で食卓を囲んで楽しく会話をするとともに、しっかり噛み、バランスのとれた食習慣を身につけましょう。
- 乳歯から永久歯への生え変わり等、歯並びや咬み合わせを整えるために顎の骨や筋肉が発達できるよう姿勢を正して食べる習慣を身につけましょう。

〔青年期・壮年期・高齢期〕

- バランスのとれた食事を心掛け、よく噛んで食べる習慣を身につけましょう。

【具体的施策】

施策の方向	関連事業	内容	担当課
乳幼児健診、各種教室等を通じた栄養指導の充実	妊産婦・乳幼児を対象とした健診・教室・相談	健診や各種教室等の機会を通じて、妊産婦の食事、乳幼児の年齢に応じた食事と歯の形成との関連について、保護者への集団栄養指導や調理実習、希望や必要に応じて個別相談を行います。	健康推進課
歯科検診の実施	妊婦歯科疾患検診・成人歯周疾患検診	妊産婦期・青年期・壮年期・高齢期の口腔衛生状態の改善を図るとともに、定期的な歯科検診による歯周疾患の予防、及び8020運動の推進を図ります。	健康推進課
	歯科検診	年に1回実施します。歯の状態についての指導や、治療勧奨を行います。	幼稚園 保育園 小・中学校 学校教育課 保育課
健康相談の実施	歯や口の健康相談	歯や口腔の健康を保持・増進するための具体的な手技を歯科衛生士により指導し、継続実施できるよう個別に支援します。	健康推進課
ブラッシング指導の充実	4歳児口腔衛生指導	体のしくみやバランスのとれた食生活、おやつのとり方を伝えながら、歯みがきの大切さ、みがき方を指導します。	幼稚園 保育園 健康推進課
歯科保健の啓発	かみかみ献立・歯や口腔の健康づくりに関する啓発の実施	歯と口の健康週間、いい歯の日にあわせて給食でかみかみ献立を実施します。また、学校保健委員会において、全校生徒を対象に学校歯科医の講話等、歯や口腔の健康づくりに関する啓発を実施します。	小・中学校 給食センター
各種講座・教室等の実施	健康講座	口腔の健康と全身への影響、歯の手入れに関する講座や教室、研修を開催し、対象者に合わせた講義等を実施します。	健康推進課
啓発活動の実施	イベント等での啓発活動	健康と歯のフェスティバルやコミュニティまつり等、イベントを通じて歯や口腔の健康づくりに関する啓発活動を行います。	生涯学習課 農林振興課 産業振興課 健康推進課 市民課
	スーパー等の店頭での啓発活動	店頭等で、歯と口の健康週間や健康づくりにおける月間に合わせて、歯や口腔の健康づくりに関する啓発活動を行います。	健康推進課
	ホームページや広報紙等を活用した情報提供	市の広報紙やホームページで歯と口の健康週間に合わせ、歯科医師による歯や口腔の健康に関する情報を掲載します。	健康推進課

(2) むし歯の予防

【今後の方向性】

- 歯みがき習慣やフッ化物の利用、間食のとり方などに気を配るよう指導します。
- 妊娠中から自分の歯や口腔の状態に関心を持ち、生まれてくる子どもの口腔環境を整え、むし歯の予防に努められるよう推進します。
- 乳歯にむし歯があると永久歯にもむし歯の原因となる細菌が移る危険があります。そのため自分で正しいブラッシングができるようにするとともに、フッ化物の利用をすすめます。
- 青年期以降は学校での定期的な検診がなくなり、むし歯を放置しやすい時期です。定期的に歯科検診を受け、デンタルフロスや歯間ブラシ等の歯間部清掃用具の活用を促します。



市民の取り組み

〔妊娠期〕

- かかりつけ歯科医を持ち、自分の歯や口腔の状態に関心を持ちましょう。

〔乳幼児期〕

- 「食べたら歯みがき」の習慣を身につけましょう。
- 仕上げみがきの大切さを知り、保護者が仕上げみがきをしましょう。
- 歯を強くし、むし歯を予防するためにフッ化物を利用しましょう。
- 歯科検診で指摘を受けたら速やかに歯科医院を受診しましょう。

〔学童期〕

- 正しい歯みがきの方法を身につけ、毎食後の歯みがきを実践し、自己管理する力を育みましょう。
- 歯を強くし、むし歯を予防するためにフッ化物を利用しましょう。
- 歯科検診で指摘を受けたら、速やかに歯科医院を受診しましょう。

〔青年期・壮年期〕

- 毎食後に歯や口腔の手入れをしましょう。
- 歯肉の退縮により露出した根面のむし歯予防や知覚過敏の改善のためにフッ化物を利用した口腔のケアをしましょう。
- デンタルフロスや歯間ブラシ等の歯間部清掃用具を活用しましょう。
- かかりつけ歯科医を持ち、定期的に歯科検診を受け自分の歯や口腔の状態に関心を持ちましょう。

〔高齢期〕

- 毎食後に歯や口腔の手入れをしましょう。
- 歯肉の退縮により露出した根面のむし歯予防や知覚過敏の改善のためにフッ化物を利用した口腔のケアをしましょう。
- 義歯のある人は、義歯と自分の歯や歯肉をきちんと清掃しましょう。
- デンタルフロスや歯間ブラシ等の歯間部清掃用具を活用しましょう。
- かかりつけ歯科医を持ち、定期的に歯科検診を受け自分の歯や口腔の状態に関心を持ちましょう。

【具体的施策】

施策の方向	関連事業	内容	担当課
乳幼児健診、各種教室等を通じた歯みがき指導の充実	妊産婦・乳幼児を対象とした健診・教室・相談	健診や各種教室等の機会を通じて、歯や口腔の手入れの方法についての具体的な手技を指導し、むし歯予防につなげます。	健康推進課
歯科検診	妊婦歯科疾患検診・成人歯周疾患検診	妊産婦期・青年期・壮年期・高齢期の口腔衛生状態の改善を図るとともに、定期的な歯科検診によるむし歯・歯周疾患の予防、及び8020運動の推進を図ります。	健康推進課
	歯科検診	年に1回実施します。歯の状態についての指導や、治療勧奨を行います。	幼稚園 保育園 小・中学校 学校教育課 保育課
健康相談の実施	歯や口の健康相談	歯や口腔の健康を保持・増進するための具体的な手技を歯科衛生士により指導し、継続実施できるよう個別に支援します。	健康推進課
フッ化物の利用	2歳6か月児歯科教室	むし歯の発生のしくみや、フッ化物の効果、食事や間食の与え方等について説明し、正しい歯みがきの実践と定期的な歯科受診につなげます。	健康推進課

施策の方向	関連事業	内容	担当課
ブラッシング指導の充実	4歳児口腔衛生指導	体のしくみや、バランスのとれた食生活、おやつのとりを伝えながら、歯みがきの大切さ、みがき方について具体的な手技を指導します。	幼稚園 保育園 健康推進課
	歯みがき教室	6月、11月を中心に、歯垢染め出し錠を利用したブラッシングを指導します。	小・中学校
	昼食後の歯みがき指導	給食・お弁当の後に、砂時計や音楽を使って、歯みがきを実施します。	幼稚園 保育園 小・中学校
各種講座教室等の実施	出前講座	各団体からの要望に応じて、むし歯予防についての正しい知識を習得し、歯ブラシの選び方や持ち方等の正しいブラッシング方法について指導します。歯間部清掃用具の紹介と使用方法について指導します。	生涯学習課 健康推進課

【指標】

指標名	現状値	目標値
自分で歯みがきをした子どもの増加	年長児 87.7%	95%
仕上げみがきをする保護者の増加	年長児の保護者 82.2%	90%
むし歯を経験した幼児の減少	年長児 30.9%	20%以下



2 8020の推進

【現状・課題】

- 8020運動の認知度は高まっていますが、目標には達していません。
- 定期的な歯の検診を受けている人は増加しています。
- 歯周病と生活習慣病の関連性の認知度が高まっている一方で、喫煙が歯周病に影響することの認知度が減少しています。
- かかりつけ歯科医を持ち、歯科検診・歯周疾患検診などを毎年1回は受診する習慣を広めていくことが必要です。
- 歯周病についての知識を周知し、若い時期から歯周病の予防、定期検診の習慣づけの意識の高揚が必要です。
- 歯と口腔の健康と生活習慣病が相互に影響を及ぼすことを啓発することが必要です。
- 喫煙が歯周病に罹患しやすくなることを啓発することが必要です。

【目指す姿】

**毎食後に歯や口腔の手入れを行うと共に、
定期検診を受け、歯周病による歯の喪失を防ぎます**

(1) 定期的な検診

【今後の方向性】

- 成人歯周疾患検診、妊婦歯科疾患検診のほか、かかりつけ歯科医で検診を受け、歯周病の予防・早期発見に努められるよう推進します。



市民の取り組み

〔妊娠期〕

○妊娠中の歯周病予防・早期発見のため、妊婦歯科疾患検診を受けましょう。

〔乳幼児期・学童期〕

○かかりつけ歯科医を持ち、定期的に歯科検診を受けましょう。

○治療が必要な場合は、早めに受診しましょう。

〔青年期・壮年期・高齢期〕

○かかりつけ歯科医を持ち、成人歯周疾患検診や定期的な歯科検診を受けましょう。

【具体的施策】

施策の方向	関連事業	内容	担当課
歯科検診	妊婦歯科疾患検診・成人歯周疾患検診	妊産婦期・青年期・壮年期・高齢期の口腔衛生状態の改善を図るとともに、定期的な歯科検診によるむし歯・歯周疾患の予防、及び8020運動の推進を図ります。	健康推進課
	歯科検診	対象となる年齢に年に1回実施します。歯の状態についての指導や、治療勧奨を行います。	幼稚園 保育園 小・中学校 学校教育課 保育課
幼児健診	1歳6か月児健診・3歳児健診	歯科検診を行い歯や口腔の状態について異常の早期発見・早期治療につなげます。必要に応じて、ブラッシングの具体的な手技について歯科衛生士が指導します。	健康推進課
啓発活動の実施	イベント等での啓発活動	健康と歯のフェスティバルやコミュニティまつり等、イベントを通じてかかりつけ歯科医をもち定期的に歯科検診を受ける必要性について啓発活動を行います。	生涯学習課 農林振興課 産業振興課 市民課 健康推進課
	スーパー等の店頭での啓発活動	店頭等でちらしを配布し、成人歯周疾患検診の受診勧奨をします。	健康推進課
各種講座 教室等の実施	出前講座	成人歯周疾患検診の勧奨やかかりつけ歯科医を持ち、定期的に歯科検診を受ける必要性について指導します。	健康推進課

(2) 歯周病の予防

【今後の方向性】

- 栄養バランスのとれた食事や質の良い睡眠、適度な運動、禁煙で免疫力を高め歯周病の発症・悪化を防ぐように努めます。
- 自分で適切な口腔のケアを行い、定期的に専門家の口腔健康管理を受け、口腔内を清潔に保つように努めます。



市民の取り組み

〔妊娠期〕

- 生活習慣を整え、免疫力を高めましょう。
- 自分で適切な口腔のケアを行い、歯科医院で自分では取り除けない歯垢や歯石を定期的に取り除いてもらいましょう。

〔学童期〕

- 生活習慣を整え、正しい歯みがきの方法を身につけましょう。
- 10歳ころから歯周病菌に感染するので、自分に合った歯みがきの指導を受けましょう。

〔青年期・壮年期・高齢期〕

- 歯周病は全身の健康に影響することや自覚症状なく進行することを知りましょう。
- 生活習慣を整え、免疫力を高めましょう。
- 歯周病を予防するため、自分にあった歯間部清掃用具を使いましょう。
- 歯や歯肉に異常を感じたら早期に受診し、必要な治療を受け、歯の喪失を防ぎましょう。
- 歯周病を予防することは、生活習慣病の発症や重症化を防ぐことを知りましょう。
- 自分で適切な口腔のケアを行い、歯科医院で自分では取り除けない歯垢や歯石を定期的に取り除いてもらいましょう。

【具体的施策】

施策の方向	関連事業	内容	担当課
歯周病予防のための喫煙対策	母子健康手帳交付・幼児健診・成人健康相談	喫煙者に対して、喫煙による健康被害や受動喫煙の健康被害について周知を図り、禁煙を促します。	健康推進課
乳幼児健診、各種教室等を通じた生活習慣を整えるための指導	妊産婦・乳幼児を対象とした健診・教室・相談	健診や各種教室等の機会を通じて、生活習慣を整え、免疫力を高めることの必要性について周知し、指導します。	健康推進課
歯間部清掃用具の活用についての啓発	歯や口の健康相談	歯や口腔の健康を保持・増進するための具体的な手技を歯科衛生士により指導し、継続実施できるよう個別に支援します。	健康推進課
	イベント等での啓発活動	イベント等を通じて、歯周病や歯間部清掃用具の活用を促します。	健康推進課
歯周病が及ぼす身体への影響についての知識の普及	健康と歯のフェスティバル	歯と口の健康週間を利用して、イベントを開催し、健康と歯に関連するコーナーを開設し多くの方に健康について考える機会を設けます。	幼稚園 保育園 小・中学校 健康推進課
	出前講座	歯周病が及ぼす身体への影響について知識を習得し、歯周病を予防できるように指導します。	生涯学習課 健康推進課
	スーパー等の店頭での啓発活動	店頭等でちらしを配布し、歯周病が及ぼす身体への影響について啓発活動を行います。	健康推進課

【指標】

指標名	現状値	目標値
妊婦歯科疾患検診受診率の増加	妊婦 40.4%	50%
成人歯周疾患検診受診率の増加 (36・38・40・42・44・46・48・50・55・60・65・70歳)	9.0%	10%
治療以外で1年に1回以上定期的な歯の検診を受けている人の増加	20歳以上 40.7%	50%
歯周病と生活習慣病の関連性の認知度の増加	20歳以上 67.5%	75%
喫煙が歯周病に影響することの認知度の増加	20歳以上 25.9%	35%
歯間部清掃用具の使用率の増加	20歳以上 53.1%	60%

3 口腔機能の維持・向上

【現状・課題】

- デンタルフロスや糸ようじ、歯間ブラシなどの歯間部清掃用具を使用している人は増加しています。
- 引き続き、学校、地域などで、正しい歯磨き習慣やフッ化物の利用及び歯や口腔の手入れなどの教育を行うことが必要です。
- ライフステージに応じた歯の手入れの方法、正しい歯磨き習慣などを、学校や地域、企業で周知することにより、セルフケアができるようになることが必要です。
- 歯や口腔の機能を維持するため、オーラルフレイルという概念の普及を図り、予防を進めていくことが必要です。

【目指す姿】

**「オーラルフレイル」（口腔の衰え）を招かないよう、
口腔機能の維持・向上を図ります**

(1) 摂食機能の維持・向上

【今後の方向性】

- 唾液腺マッサージや舌体操などを行うことで、摂食機能の維持・向上を図ります。
- かかりつけ歯科医の指導のもと、自分に合った義歯の作成・装着を促し咬み合わせや歯並びを回復させることで高齢者の ADL（日常生活動作 アクティビティーズ オフ デイリー Activities of Daily Living）や QOL（生活の質 クオリティ オフ ライフ Quality Of Life）の向上を図ります。



市民の取り組み

〔青年期・壮年期・高齢期〕

- 顔面全体の筋肉を動かす顔面体操で、食べるために必要な機能を維持しましょう。
- 唾液は、口の中の細菌を洗い流すとともに、食べ物を飲みこみやすくするため、唾液腺マッサージで唾液の分泌を促しましょう。
- 舌の動きをスムーズにするため舌体操を習慣にし、飲みこむ力の維持や唾液の分泌の促進を図りましょう。
- よく噛んで食べる習慣を身につけ噛む力を維持し、認知症の発症・進行を防いで楽しく安全に食事ができるようにしましょう。
- 自分に合った義歯を毎日装着し、定期的にかかりつけ歯科医を受診しましょう。

【具体的施策】

施策の方向	関連事業	内容	担当課
唾液腺マッサージや舌体操等の普及・啓発	歯や口の健康相談	口腔内の状態を確認し、唾液の働きについて知識を伝えるとともに、減少した唾液を補うための唾液腺マッサージや舌体操の方法を指導することで、より健康的な生活を送れるよう個別に指導します。また、自分に合った義歯の装着の必要性について指導します。	健康推進課
	出前講座	唾液の働きについて知識を伝えるとともに、より健康的な生活を送れるよう、減少した唾液を補うための唾液腺マッサージや舌体操の方法について指導します。また、自分に合った義歯の装着の必要性について指導します。	生涯学習課 健康推進課

(2) 口腔清掃の維持・向上

【今後の方向性】

- 毎日、残存歯や義歯の手入れを行い、さらに定期的に歯科医院で清掃を行うことで口腔内を衛生的に保つことを推進します。
- 出前講座等においてオーラルフレイルの予防を啓発します。



市民の取り組み

〔壮年期・高齢期〕

- 生涯にわたって食べる喜びをもち続けるため、残存歯や義歯の手入れを行いましょ。
- かかりつけ歯科医に相談し、義歯の調整や口腔機能のチェック、口腔内の清掃を行いましょ。
- 口腔内を衛生的に保つことで、誤嚥性肺炎を防ぎましょ。
- 歯や歯肉に異常を感じたら早期に受診し、必要な治療を受け、歯の喪失を防ぎましょ。

【具体的施策】

施策の方向	関連事業	内容	担当課
残存歯・義歯の手入れについての啓発	歯や口の健康相談	歯や口腔の健康を保持・増進するため、誤嚥性肺炎の予防や残存歯、義歯の手入れ等の方法を習得し自宅等で継続して実施できるように指導します。	健康推進課
口腔機能向上に向けた啓発	出前講座	食べる・飲む・話すなどの様々な役割をもつ口の機能を大切にすることの重要性を伝えるとともに、誤嚥性肺炎の予防や残存歯、義歯の手入れ等の口腔のケアができるように知識を習得し、実践できるように指導します。	生涯学習課 健康推進課

4 通院・診療困難者への対応

【現状・課題】

- 2025（令和5）年に団塊の世代が75歳以上となること、障害のある人の人数が増加傾向にあることから、歯科診療を受けることが困難となる人や、支障が生じる状態でなくても一定の配慮が必要な人が増加すると考えられます。
- 歯科医院への受診ができない方に対して、その人の状況に応じた診療ができるよう、相談窓口について周知し、訪問での診療や口腔衛生指導を充実させていくことが必要です。
- 障害や機能低下に対し理解があり一定の配慮ができる歯科診療所が地域から求められています。

【目指す姿】

**どのような健康状態・身体状況であっても、
自分自身で、または介助者の支援を受けて
歯と口腔の健康づくりに努めます**

【今後の方向性】

- 自身での口腔のケアや、介助者による口腔のケアを支援するための相談を充実するとともに、歯科医師会、県、各施設等の関係機関と連携し必要な歯科医療を受けられるよう体制整備を図ります。



市民の取り組み

- 健康状態や身体状況に合わせた口腔のケアを行いましょう。
- 口腔内の問題に対し、かかりつけ歯科医や相談機関を利用し、自身にあった支援を受けましょう。

【具体的施策】

施策の方向	関連事業	内容	担当課
事業の周知	介護サービス連携会議、地域調整会議	寝たきり等により歯科医院への受診ができない方に対して、その人の状況に応じた受診等ができるよう、相談窓口について関係機関に周知し、訪問での診療や口腔衛生指導を受けられるように支援します。	社会福祉課 介護保険課 健康推進課 障がい福祉課
口腔衛生指導	成人訪問	定期的に歯科医院へ通えない寝たきり等の方に対して、歯科衛生士と保健師が同伴訪問し、適切な口腔のケアが継続できるように指導します。	健康推進課



5 災害と歯科保健

【現状・課題】

- 避難所等での避難生活が長期化すると、歯や口の健康状態が悪化することがあります。また、栄養状態の悪化や、体力の低下などから、細菌等に感染しやすくなることもあり、歯や口の健康状態の悪化が、全身状態の悪化につながることがあります。
- 災害時の口腔のケアの重要性について出前講座などで啓発することが必要です。
- 日頃から、非常時持ち出し用品の中に口腔のケア用品を入れ、少なくとも年に1回は定期的な点検が必要です。
- 水や歯ブラシがない場合の口腔のケアについて啓発することが必要です。
- 日頃から、災害時の歯科保健医療体制を整備しておくことが必要です。

【目指す姿】

**日頃から災害時を想定した備えを行い、
平常時と同様に口腔のケアが行えるようにします
また、誤嚥性肺炎等を防ぎます**

【今後の方向性】

- 災害時に備えて口腔のケア用品を用意し、平常時と同様に口腔のケアができるように推進します。



市民の取り組み

- 日頃から非常時持ち出し用品の中に口腔のケア用品を準備して、定期的に点検しましょう。
- 災害時における口腔のケアの重要性を理解しましょう。
- 水や歯ブラシがない場合の口腔のケアとして、唾液の分泌量を増やす唾液腺マッサージや誤嚥を防ぐための舌体操等を知り、日頃から練習しておきましょう。

【具体的施策】

施策の方向	関連事業	内容	担当課
救護所の整備	医療救護体制 意見交換会・ 救護所開設運 営訓練	医療救護活動に必要な歯科用医薬品等の備蓄や災害における歯科医師会・医師会・薬剤師会等との連携体制の検討・整備を行います。	危機管理課 健康推進課
災害時における 口腔のケアに関 する啓発	救護所開設運 営訓練・災害 医療講演会	災害時における救護所の開設までの流れや救護所の役割について周知し、災害時の口腔のケアの重要性や非常時持ち出し用品の中に口腔のケア用品を準備しておくことの必要性を啓発します。	危機管理課 健康推進課
	出前講座	災害時の口腔のケアの重要性や、非常時持ち出し用品の中に口腔のケア用品を準備しておくことの必要性を啓発します。また、唾液腺マッサージや舌体操などの道具がなくてもできる口腔のケアを実施できるように指導を行います。	生涯学習課 健康推進課



6 各種関係機関との連携・協力

【現状・課題】

- 歯と口腔の健康は食べたり、話したりすることと深く関係するため一生を通した課題であり、幅広い年代の人に呼びかけていく必要があります。
- 8020推進員を引き続き定期的に養成し、研修会等を開催して育成を図り、積極的な活動を支援する必要があります。
- 8020推進員の活動を広くPRし、8020運動を推進する必要があります。
- 各種イベントへの参加者をさらに募るため、イベント内容や集客方法の一層の工夫が必要です。
- 歯と口腔の健康づくりを効果的・継続的に推進していくためには、歯科医師会や区長会、婦人会、民生委員、老人クラブといった地域の組織との協力を充実していく必要があります。

【目指す姿】

地域で行う歯と口腔の健康づくりについての イベント等へ積極的に参加し、意識を高めます

【今後の方向性】

- 8020推進員をはじめとする地区組織や関係機関と連携・協力して広く周知していきます。
- 8020推進員を養成・育成するとともに、地域における歯科保健推進のリーダーとして積極的な活動を推進します。
- 歯科保健活動を円滑に推進していくために、歯科医師との定期的な会議や裾野市住民歯科保健推進会議を開催して連携の強化を図ります。



市民の取り組み

- 歯科医師会・8020推進員・区長会・婦人会・民生委員・老人クラブ等で行うイベントや研修・講演会等に積極的に参加しましょう。

【具体的施策】

施策の方向	関連事業	内容	担当課
8020推進員の養成・育成	歯から始まる健康ライフ講座（8020推進員養成講座）	8020運動を積極的に普及・啓発する8020推進員を養成する研修会を実施します。	健康推進課
	8020推進員の会	8020推進員が定期的集まり、啓発活動の方法について話し合いを行います。また、歯科保健に関する研修会を実施します。	健康推進課
各種啓発活動	イベント等での啓発	コミュニティまつり等、地区のイベントにおいては区長会等の協力を得ながら、8020推進員を中心に食生活健康推進会と参加し、「食べたらみがこう」「定期的に検診を受けよう」などの啓発活動を行い、歯と口腔の健康について周知します。	歯科医師会 8020推進員 地区組織 地域振興課 産業振興課 農林振興課 生涯学習課 健康推進課 市民課
	健康と歯のフェスティバル	歯と口の健康週間を利用したイベントでは、8020推進員だけでなく、食生活健康推進会やこころのボランティア等の食事や心の健康を担う組織とも連携し、健康と歯に関するコーナーを開設し多くの方に健康について考える機会を設けます。	歯科医師会 8020推進員 地区組織 健康推進課
知識の普及	出前講座	婦人会や老人クラブ、各組織が企画する出前講座で、歯と口腔の健康づくりの重要性について啓発します。	生涯学習課 健康推進課
歯科保健体制の充実	裾野市住民歯科保健推進会議	条例に基づいて、各地区組織や教育機関等の代表により会議を開催し、事業の評価、計画の見直し、立案等を行います。	健康推進課
	歯科保健会議	歯科保健活動を円滑に推進していくために、歯科医師会への協力依頼および事業内容についての検討・助言を得るために実施します。	健康推進課
	4歳児口腔衛生指導	市内幼稚園・保育園で実施し、8020推進員にも協力していただき、歯科医師による講話や歯科衛生士による歯みがきの指導、8020推進員による舌体操等を実施します。	8020推進員 幼稚園 保育園 健康推進課

【指標】

指標名	現状値	目標値
8020運動の認知度の増加	20歳以上 69.9%	80%
8020推進員の人数の増加	37人	40人
8020の該当者の増加 (健康と歯のフェスティバル表彰者)	52人	60人

指標名	現状値	目標値
自分で歯みがきをした子どもの増加	年長児 87.7%	95%
仕上げみがきをする保護者の増加	年長児の保護者 82.2%	90%
むし歯を経験した幼児の減少	年長児 30.9%	20%以下
妊婦歯科疾患検診受診率の増加	妊婦 40.4%	50%
成人歯周疾患検診受診率の増加（36・38・40・42・44・46・48・50・55・60・65・70歳）	9.0%	10%
治療以外で1年に1回以上定期的な歯の検診を受けている人の増加	20歳以上 40.7%	50%
歯周病と生活習慣病の関連性の認知度の増加	20歳以上 67.5%	75%
喫煙が歯周病に影響することの認知度の増加	20歳以上 25.9%	35%
歯間部清掃用具の使用率の増加	20歳以上 53.1%	60%
8020運動の認知度の増加	20歳以上 69.9%	80%
8020推進員の人数の増加	37人	40人
8020の該当者の増加（健康と歯のフェスティバル表彰者）	52人	60人



重点取り組み

1 歯間部清掃用具使用率の向上

歯ブラシだけではみがききれない歯の隙間には歯垢（プラーク）がたまり、歯肉の炎症が生じるケースが多くあります。このため、歯間部清掃用器具（デンタルフロス、歯間ブラシ等）を使用することが必要です。

個人の口腔内状況にあった口腔清掃が実施できるよう、きめ細かな指導・支援を行います。また、歯間部清掃用器具の正しい使用方法について指導していきます。

2 定期的な歯科検診の推進

歯の喪失防止には、定期的な歯石除去、歯面清掃および定期的な口腔診査による早期治療が重要です。

そのため、かかりつけ歯科医をもち、定期的に検診を受けむし歯や歯周病の早期発見・早期治療を行っていくことが必要です。

また、妊婦歯科疾患検診及び成人歯周疾患検診の受診者を増やすとともに、1年に1回以上定期的に検診を受けるように啓発していきます。

3 8020推進員の養成と育成

地域で8020運動を積極的に推進していくために、8020推進員を定期的に養成し、知識や技術向上のための研修も実施することで、推進員の育成と活動の充実を目指します。

さらに8020推進員の活動を周知し、歯と口腔の健康づくりへの関心を高めます。

4 歯周病予防の推進

歯周病は、細菌の感染によって引き起こされる炎症性疾患です。

歯周病があると血糖値が高くなりやすく、糖尿病、動脈硬化等の生活習慣病の危険因子の一つであるとされています。また、喫煙者は非喫煙者に比べて、歯周病の処置後の治りが良くないといわれています。

そのため、喫煙者の歯周病治療には禁煙が必要であるという認識を広め、よく噛むことや適切な口腔清掃で歯周病を予防し、生活習慣病予防につなげることができるということを周知していきます。

5 オーラルフレイルの予防

オーラルフレイルは、「^{オーラル}Oral」と「^{フレイルティ}Frailty」を合わせた造語であり、口腔機能の軽微な低下の放置や食の偏りが、食べる機能の障がいや心身の機能低下につながることに警鐘を鳴らした概念です。フレイルと同様に健康な状態と機能障がいの中間地点に位置し、早期発見と適切な対応により健康な状態に戻ることができます。

8020運動に代表される国民運動をさらに発展していくために、「オーラルフレイル」という新たな考え方を加え、健康寿命の延伸を目指します。

資料編

1 策定経過

年月日	内 容
令和元年 8・9 月	生活習慣等アンケート調査の実施 <ul style="list-style-type: none"> ・ 一般調査 ・ 小学 5 年生、中学 2 年生調査 ・ 年長児保護者調査 ・ 公共機関等の受動喫煙対策調査
令和 2 年 5 月	第 1 回すその健康増進プラン及び食育担当者会議 (書面会議) <ul style="list-style-type: none"> ・ 生活習慣等に関するアンケート調査及び受動喫煙防止対策に関する調査結果について ・ 令和 2 年度事業計画について ・ 令和 2 年度計画策定の概要について ・ 健康づくり事業に関する意見、情報交換等
令和 2 年 6 月 29 日	第 1 回裾野市民健康づくり推進協議会 <ul style="list-style-type: none"> ・ 委員委嘱 ・ 諮問 ・ 令和 2 年度計画策定の概要について ・ 生活習慣等に関するアンケート調査及び受動喫煙防止対策に関する調査結果について ・ 次期計画に向けた現状・評価・課題について
令和 2 年 7 月 2 日	第 1 回裾野市住民歯科保健推進会議 <ul style="list-style-type: none"> ・ 委員委嘱 ・ 諮問 ・ 令和元年度の歯科保健事業について報告 ・ 生活習慣等に関するアンケート調査及び受動喫煙防止対策に関する調査結果について ・ 令和 2 年度行動計画について ・ 令和 2 年度計画策定の概要について
令和 2 年 9 月 23 日	第 2 回すその健康増進プラン及び食育担当者会議 第 1 回食育ネットワーク会議 <ul style="list-style-type: none"> ・ 令和 2 年度の事業計画及び中間報告について ・ 健康づくり事業に関する意見、情報交換等 ・ 計画素案の全体討議
令和 2 年 10 月 1 日	第 2 回裾野市民健康づくり推進協議会 <ul style="list-style-type: none"> ・ 計画素案の全体討議

年月日	内 容
令和 2 年 10 月 29 日	第 2 回裾野市住民歯科保健推進会議 ・ 令和 2 年度行動計画及び中間報告について ・ 計画素案の全体討議
令和 2 年 11 月 24 日～ 令和 2 年 12 月 24 日	市民の意見募集（パブリック・コメント）の実施
令和 3 年 1 月 22 日	第 3 回すその健康増進プラン及び食育担当者会議 ・ 計画最終案の全体討議 ・ 健康づくり事業に関する意見、情報交換等
令和 3 年 1 月 28 日	第 3 回裾野市住民歯科保健推進会議 ・ 計画最終案の全体討議 ・ 令和 2 年度事業報告
令和 3 年 1 月 29 日	第 3 回裾野市民健康づくり推進協議会 ・ 計画最終案の全体討議
令和 3 年 2 月 16 日	答申

2 裾野市民健康づくり推進協議会 委員名簿

所 属	氏 名
沼津医師会裾野地区代表	稲吉 達矢
駿東歯科医師会裾野市支部代表	勝 又 茂
裾野市区長連合会代表	伊藤 友晴
裾野市老人クラブ連合会代表	工藤 壽子
裾野市食生活健康推進会代表	門田 通子
裾野市民生委員・児童委員協議会代表	杉山 あつ子
裾野市婦人会代表	三好 とき子
裾野市学校長会代表	飯塚 由美子
公募による市民	佐野 和枝
公募による市民	廣瀬 春恵
静岡県東部健康福祉センター医監兼保健所長	安 間 剛

順不同（敬称略）

3 すその健康増進プラン及び食育担当者会議 委員名簿

所 属	氏 名
教育委員会学校教育課	川波 正美
裾野市養護教諭代表	飯塚 麗子
裾野市栄養教諭代表	山崎 南津代
裾野市幼稚園長代表	藪下 亮治
裾野市保育園長代表	渡邊 亮子
健康福祉部保育課	小野田 暢子
教育委員会学校給食センター	小川 窓香
教育委員会生涯学習課	山本 祥平
産業部農林振興課	中村 健児
産業部産業振興課	安倍 健
健康福祉部国保年金課	杉本 苑佳
健康福祉部社会福祉課	齊藤 基博
静岡県東部健康福祉センター健康増進課	井上 三千代

順不同（敬称略）

所 属
J Aなんすん北部営農経済センター
すそのギョーザ倶楽部
シニアクラブすその
裾野市婦人会
きゃべつくらぶ
母親クラブ
家庭教育委員会
裾野市食生活健康推進会

5 裾野市住民歯科保健推進会議 委員名簿

所 属	氏 名
駿東歯科医師会裾野市支部代表	勝 又 茂
8020推進員代表	大庭 芳範
8020推進員代表	庄司 良子
裾野市区長連合会代表	小柳 政巳
裾野市食生活健康推進会代表	勝又 久美子
裾野市婦人会代表	眞田 美代子
裾野市老人クラブ連合会代表	矢野 泰臣
裾野市学校長会代表	飯塚 由美子
裾野市幼稚園長代表	藪下 亮治
裾野市保育園長代表	渡邊 亮子
裾野市養護教諭代表	飯塚 麗子
東部健康福祉センター技監	古谷 みゆき

順不同（敬称略）

第2次すその健康増進プラン
第3次裾野市食育推進計画
第2次裾野市歯科保健計画
令和3年3月

発行：裾野市健康福祉部健康推進課
〒410-1117
静岡県裾野市石脇524番地1
TEL 055-992-5711
FAX 055-992-5733

